# शुभसंग्रह

## भाग पहेलो

[redacted]

सस्तु साहित्य वर्धक कार्यालय तरफथी

संपादक अने प्रकाशक — भिक्षु अखंडानंद

અમદાવાદ અને મુંબઈ

આવૃત્તિ પાંચમી, પૃષ્ઠ ૧૫૨, પ્રત [illegible], સંવત ૧૯૫૧

મૂલ્ય રૂ. ૦।, માર્ગવ્યય અલગ

# शुभसंग्रह

## भाग पहेलो

(ખાસ ઉપયોગી ૯૨ લેખો)

[redacted]

सस्तु साहित्य वर्धक कार्यालय तरफथी

संपादक अने प्रकाशक : भिक्षु अखंडानंद

અમદાવાદ અને મુંબઈ-૨

આવૃત્તિ પાંચમી, પૃષ્ઠ ૧૯૨, સંવત ૧૯૯૬, પ્રત ૫૫૦૦

મૂલ્ય રૂ. ૦।, માર્ગવ્યય અલગ

અમદાવાદ-"સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલય" માં
ભિક્ષુ અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત.

# પ્રકાશકનું નિવેદન

પહેલી આવૃત્તિ વખતે આ ગ્રંથની ચારેક હજાર પ્રત "વિવિધ ગ્રંથમાળા"ના ગ્રાહકોને ૧૯૮૨ ના અધિક ચૈત્રના અધિક અંક તરીકે અપાઇ હતી; એ ઉપરાંત ત્રણ હજાર પ્રત બીજી આવૃત્તિરૂપે નીકળેલી, તે પણ તુરતમાં ખપી ગઇ. પુષ્કળ માગણી થવાથી ત્રીજી તથા ચોથી આવૃત્તિની પાંચ પાંચ હજાર પ્રતો છપાઇ હતી અને તે પણ ખપી જવાથી આ પાંચમી આવૃત્તિની ૫૫૦૦ નકલ પ્રસિદ્ધ થાય છે.

આ આવૃત્તિમાં-(૧) તમારાં બાળકો માટે ઉત્તમ શિક્ષણ, (૨) ઉજળા જીવનની સાધના, (૩) જીવજંતુઓની પ્રજા અને (૪) હોળી શા માટે? એ ચાર લેખો બિનઉપયોગી જેવા જણાવાથી ઓછા કરવામાં આવ્યા છે; અને "એ ઉત્સવ" નામનો લેખ નવેસરથી શરૂનાં પૃષ્ઠોમાં લેવાયો છે.(૧) હર હર મહાદેવ, (૨) આનંદસાગર બ્રહ્મની આરાધના, (૩) ગૃહદેવીઓનુ મંગળગીત અને (૪) કહાં હૈ વીર શેર શિવરાજ? એ ચાર કાવ્યો અગાઉ છેવટનાં પૃષ્ઠોમાં અપાયેલાં તે આમાં આગળ અપાયાં છે; અને તે પછી શુદ્ધિપત્ર છપાયું છે.

ઉપર મુજબ ચાર લેખ ઓછા કર્યા છે અને એક લેખ ઉમેરાયો છે તથા આગલી આવૃત્તિમાં હેડીંગની નીચે ડેશ મૂકેલા નહિ, તે આ વખતે મુકાવાથી પૃષ્ઠ સંખ્યામાં કંઈ ફેરફાર થયો નથી.

લડાઇને અંગે કાગળો ઘણા મોંઘા થયા છે પરંતુ અગાઉના ભાવે કાગળ મળવાનો કોન્ટ્રાક્ટ થઈ જવાથી કિંમતમાં કંઈ વધારો કર્યો નથી

આ પુસ્તકદ્વારા રજૂ થયેલા ટૂંકા, પરંતુ હિતાવહ લેખોની સાથે તે તે લેખકોનાં નામ તેમજ જે જે માસિકો, વર્તમાનપત્રો વગેરે ઉપરથી તે લેવાયલાં, તેનાં પણ નામ બનતા સુધી અપાયાં છેજ. આ સ્થળે તે તે તમામ લેખક તેમજ તેના સંપાદક અને પ્રકાશક મહાશયોનો ફરીથી સપ્રેમ આભાર માનીએ છીએ.

માગશર શુદિ ૧,<br>સંવત ૧૯૯૬ }

—ભિક્ષુ અખંડાનંદ

# अनुक्रमणिका


| ક્રમાંક | વિષય | પૃષ્ઠાંક |
|---|---|---|
| ૧ | ઓ હિંદુઓ! તમે સાંભળો | ૧ |
| ૨ | સાગર ઓળંગવાનો સેતુ | ૨ |
| ૩ | વટાળવાના ખ્રિસ્તીઓના પ્રયત્નો ... ... ... | ૪ |
| ૪ | નોવેલો અને કાલ્પનિક કથાઓ ... ... ... | ૬ |
| ૫ | હસવું એટલે શું? ... | ૭ |
| ૬ | જંજીરને ઝણકારે! ... | ૮ |
| ૭ | પુરુષોને બે બોલ ... | ૧૦ |
| ૮ | મૂડીવાદ અથવા મહેલાતની ફિલસૂફી ... ... | ૧૧ |
| ૯ | ખેતીની ઉપજ અને કસ ઘટવાનું કારણ ... ... | ૧૨ |
| ૧૦ | ચાલવાની આવશ્યકતા | ૧૭ |
| ૧૧ | આ તે મોટરગાડી કે મોતગાડી! ... ... | ૧૮ |
| ૧૨ | નવું જગત ... ... | ૧૯ |
| ૧૩ | બાળલગ્ન ને ભારે લગ્નખર્ચ | ૨૦ |
| ૧૪ | ચા, કૉફી ને કોકો, વહેલી પડાવે પોકો. ... | ૨૨ |
| ૧૫ | ચા–કૉફીનો વધુ ચિતાર | ૨૭ |
| ૧૬ | ગામઠી વનસ્પતિઓની ચા | ૨૯ |

| ક્રમાંક | વિષય | પૃષ્ઠાંક |
|---|---|---|
| ૧૭ | ચા એ શું ખોરાક છે? | ૩૦ |
| ૧૮ | ચા અને કૉફી ... ... | ૩૦ |
| ૧૯ | ઠંડી કુલફી મલાઈ! ગરમાગરમ ચા કૉફી!... | ૩૨ |
| ૨૦ | 'સેકેરિન' દેશનિકાલ! | ૩૩ |
| ૨૧ | તમાકુના ભક્તોને ભયની ચેતવણી ... ... | ૩૩ |
| ૨૨ | લક્ષ્મીનો વાસ ... ... | ૩૯ |
| ૨૩ | દીકરીને પણ દીકરા જેવીજ ગણો. ... ... | ૪૦ |
| ૨૪ | ભાગ્યવિધાત્રી ... ... | ૪૦ |
| ૨૫ | ઘરેણાં પહેરાવી બાળકોનાં ખૂન કરાવો! ... | ૪૨ |
| ૨૬ | ધર્મરૂપી પ્યાલા–કોણ કોનો શત્રુ છે! ... | ૪૩ |
| ૨૭ | સ્વપત્ની–વ્યભિચાર ... | ૪૪ |
| ૨૮ | ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા! | ૪૮ |
| ૨૯ | બીડીના શોખીનો સાવધાન | ૫૦ |
| ૩૦ | ગૂમડાં વગેરે માટે કાળો સિંદૂરિયો મલમ ... | ૫૦ |
| ૩૧ | શિવાજી ન હોતા તો સુન્નત હોત સબકી ... | ૫૧ |

| ક્રમાંક | વિષય | પૃષ્ઠાંક |
| --- | --- | --- |
| ૩૨ | જુવાની માણવાની રીતો | ૫૨ |
| ૩૩ | શિવાજી—મુક્તિયુગનો પિતા ... ... ... | ૫૩ |
| ૩૪ | સાહિત્ય એટલે શું? ... | ૫૫ |
| ૩૫ | પતિસ્તોત્ર ... ... | ૫૬ |
| ૩૬ | નવવધૂને ૧૧ ઉપદેશ... | ૫૮ |
| ૩૭ | સ્ત્રીનો દરજ્જો અને માતાનો મહિમા ... | ૫૯ |
| ૩૮ | પરદેશી ખાંડ એટલે ભ્રષ્ટતાનો ભંડાર! ... | ૬૪ |
| ૩૯ | મૃત્યુનો મહિમા અથવા કાણ—મોકાણ ... ... | ૬૮ |
| ૪૦ | શીતળાની રસીથી થતાં મરણો ... ... ... | ૭૩ |
| ૪૧ | રબ્બરનાં રમકડાંથી લાગુ પડતું ઝેર ... ... | ૭૫ |
| ૪૨ | આરોગ્ય વિષેનાં છૂટક સ્મરણો ... ... ... | ૭૫ |
| ૪૩ | ક્રોધથી માતાના ધાવણમાં ઊપજતું ઝેર ... ... | ૭૭ |
| ૪૪ | ચૂનો અને તેની વપરાશના લાભ... ... ... | ૭૮ |
| ૪૫ | એક પ્રકારના રંગની અનુપયોગિતા ... ... | ૮૦ |
| ૪૬ | સફેદો ચોપડવાની જીવલેણ ફેશન ... ... | ૮૧ |
| ૪૭ | દેશી પેઈનકિલર ... | ૮૩ |
| ૪૮ | વીંછીના કેટલાક ઉપાય | ૮૩ |
| ૪૯ | ગૂગળના ધૂપનો મહિમા | ૮૪ |
| ૫૦ | રાઇમીઠાની મહત્તા ... | ૮૭ |
| ૫૧ | કચ્ચકડાની વસ્તુઓ વાપરવામાં પાપ છે. ... | ૯૩ |
| ૫૨ | લાકડાં બાળવાથી થતા ફાયદા ... ... ... | ૯૪ |
| ૫૩ | ગૌચર કે ગૌચરણ ... | ૯૮ |
| ૫૪ | લાખોજૂવાનસ્ત્રીઓનાંખૂન | ૧૦૨ |
| ૫૫ | બહેનો! આ વાત ન ભૂલશો ... ... ... | ૧૦૩ |
| ૫૬ | સ્ત્રીઓને સૂચના ... | ૧૦૪ |
| ૫૭ | મેખલા—પ્રયોગ... ... | ૧૦૫ |
| ૫૮ | સત્યભામા અને દ્રૌપદી | ૧૦૬ |
| ૫૯ | સતીમાહાત્મ્ય ... ... | ૧૦૮ |
| ૬૦ | દૂધની ભૂકીની બનાવટ... | ૧૧૦ |
| ૬૧ | શક્તિની દવા ખાઇને મરનારાઓ! ... ... | ૧૧૧ |
| ૬૨ | દાદરનો સહજ—મફત ઇલાજ ... ... ... | ૧૧૩ |
| ૬૩ | મહાત્મા કબીર અને પાપીનો પસ્તાવો ... | ૧૧૪ |
| ૬૪ | મહર્ષિના અમર આત્માને વંદન હો! ... ... | ૧૧૫ |
| ૬૫ | સ્વામી વિવેકાનંદનો એક મહામંત્ર... ... ... | ૧૧૭ |

| ક્રમાંક | વિષય | પૃષ્ઠાંક |
|---|---|---|
| ૬૬ | મૃત્યુલોકનું અમૃત-છાશ | ૧૧૮ |
| ૬૭ | કિંમત અંગ્રેજીની કે શાની ગણાય?... | ...૧૨૦ |
| ૬૮ | "આગળ ધસો"માંથી સોનેરી વચનો ... | ...૧૨૧ |
| ૬૯ | કયા જર્મની ભારત કા ઉપનિવેશ થા?... | ...૧૨૧ |
| ૭૦ | જરા નેપોલિયન તરફ પણ જોશો? ... | ...૧૨૨ |
| ૭૧ | શૂરવીર પતિને મહાસતીની ભેટ ... | ...૧૨૨ |
| ૭૨ | એક કેળવણીકારનો અભિલાષ ... ... | ...૧૨૫ |
| ૭૩ | જીવતાજાગતા જોગીઓ | ૧૨૭ |
| ૭૪ | સૌરાષ્ટ્રનો સપૂત | ...૧૩૦ |
| ૭૫ | કેટલીક ઘરાળુ બાબતોનું જ્ઞાન ... | ...૧૩૨ |
| ૭૬ | કેટલીક ઘરગતુ દવાઓ | ૧૩૪ |
| ૭૭ | તુલસીમાહાત્મ્ય—ધર્મ અને આરોગ્ય ... | ..૧૪૭ |
| ૭૮ | જુવાનોને પડકાર | ...૧૫૨ |
| ૭૯ | જ્ઞાનચારિત્ર્યને વધારનારાં વચનામૃત... | ...૧૫૪ |
| ૮૦ | આંખોની સંભાળ-કેવી રીતે વાંચવું? ... | ...૧૬૧ |
| ૮૧ | નિર્જનતાને આરે | ...૧૬૨ |
| ૮૨ | પ્રાતઃકાળની શાંતિ—રોજ વહેલા ઊઠો | ...૧૬૩ |
| ૮૩ | સ્ત્રીજાતિના હૃદયને જરૂર સમજજો, નહિ તો મોટા ગુનેગાર થશો. ... | ...૧૬૬ |
| ૮૪ | પાણી સ્વચ્છ કરવાના કેટલાક ઉપાય ... | ...૧૬૯ |
| ૮૫ | રામનવમી—રામજયંતિનો ઉત્સવ ... ... | ...૧૭૧ |
| ૮૬ | ભારતીય સેવકો અને આગેવાનો! ... | ...૧૭૩ |
| ૮૭ | શિવાજી કી પ્રતિજ્ઞા | ...૧૭૪ |
| ૯૦ | સૌ છે એનું એ | ...૧૭૬ |

# એ ઉત્સવ !

(લેખિકા:-શ્રી. શાન્તા પટેલ)

સંધ્યાનાં આછાં અજવાળાં વાતાવરણમાંથી વેરાતાં જાય છે અને રાત્રિનાં કાળાં શ્યામવર્ણાં હિલ્લોળા ભરતાં પાણી જગત પર થઇ વહેવાની તૈયારીમાં છે. એ શ્યામલતામાં ઝગહળતી ભાત પાડવા પૃથ્વી પરના લોકોએ આજ ઘર ઘર નાની મોટી દીપાવલિઓ પ્રગટાવી છે. અને આસો વદ અમાવાસ્યાની ડૂબતી સંધ્યાનાં કિરણો પર પથરાતી કાળાશ આ ઝગમગતી દીપાવલિઓથી ઝગહળી રહે છે.

અને બરાબર આજ વખતે ને આજ દિવસે કોક મોટા શહેરની પાડોશમાં ઊંચા ઊંચા કોટ અને કિલ્લાઓની વચ્ચે ઘેરાયેલો એક જડ ગામડિયો કેદી તેની ગંદી ને ખરબચડી પથારીમાં આકાશ સામે દિવસભરના થાકથી કંટાળી શૂન્યમનસ્ક જોઇ રહ્યો છે. સ્વચ્છ, ભૂરૂં આકાશ, એ આકાશની પ્રોજ્જ્વલ પ્રકાશ રેડતી આકાશગંગા, તેના તારાઓનો ઝગમગાટ, સળિયામાં થઇ જણાતા વિશાળકાય લીમડાઓ, કે લીમડા પરનાં રસલહાવો લેતાં રસિક પંખી–દંપતીઓ એ બધાંમાંથી એને મન કશુંજ રસદાયક નથી, આનંદપ્રદ નથી. દિવસભરની કાળી મજૂરીથી શ્રમિત બનેલા તેના મનને દુનિયાના કોઇ તત્ત્વમાં, દર્શનમાં કે આકારમાં રસ નથી. તે હમેશાં વિચારશૂન્ય બની તેની પથારીમાં પડી રહે છે. તેની જાગતી આંખો સળિયાવાળા જાળિયામાંથી જણાતા આકાશમાં શ્રમિત દૃષ્ટિ માંડે છે. આજે પણ દરરોજનો તે ક્રમ ચાલુ છે.

પાસેના મંદિરમાંથી આવતા રણકાર કરતા ઘંટારવ, ઊભરાયેલી માનવમેદનીનો ઘોંઘાટ, જેલના ઊંચા કોટ વીંધી આવતો દીપાવલિઓનો ઝાંખો પ્રકાશ, તેમજ ધીરે ધીરે આવતા દારૂખાનાના ધડાકાઓથી, આ કેદી શૂન્યમનસ્કતામાંથી વિચારવમળે ચઢે છે. આ કોલાહલનો–આ અવાજોનો ઉકેલ લાવવા તેનું મન વિચારસાગરે ઝૂલે છે.

"આ શી ધમાલ? કોઇ રાજાનાં લગ્ન હશે? ના ના. અહીં રાજા કેવો? ત્યારે આ કોઇ સારો દિવસ હશે? આમ એક પછી એક ઊઠતા પ્રશ્નનો જવાબ શોધવા તે આકાશ તરફ મીટ માંડે છે પણ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જતાં તે તેના સાથીદારને પૂછે છે: "આજે કઇ તિથિ?" સાથીદાર નીરસ જવાબ વાળે છે: "સૂઇ રહેને ભાઈ, હજુ તો તારે છૂટ-વાના ઘણા દિવસ બાકી છે."

પેલાની આંખો તિરસ્કારથી મરડાય છે. "ઓહ! મને ક્યાં છૂટવા-ની પડી છે? પણ મારે જરા આજનો દિવસ જાણવો છે." કહી તે તેના બીજા સાથીદારને એજ પ્રશ્ન પૂછે છે. તેનો બીજો સાથીદાર ઊંચા કોટ વીંધી આવતા વાતાવરણને ધ્યાનમાં લઈ પોતાના સ્મૃતિપટમાં બેત્રણ ડૂબકી લગાવી જવાબ વાળે છે: "એમ...આજે...તો દિવાળી...છે."

આ જવાબથી બન્ને સાથીદારોના મોં પર ગમગીની છવાય છે. તેમનાં હૃદયો નિસાસા નાખે છે અને જડ દેખાતા ગામડિયાના ક્રૂર ને દયાહીન ચહેરાની આંખોમાંથી બેત્રણ ખારાં આંસુ તેના ગાલ પર થઇ ઢળી પડે છે. એના સાથીદારો એ ઊભરાતી કરુણતાથી ઘવાય છે અને તેને આશ્વાસન આપવા મથે છે. ત્રણે હૃદયો દુઃખના અસહ્ય બોજાથી દબાયેલાં જણાય છે. આજે એ દુઃખ-બોજને હલકો કરવા પળ બે પળ એકબીજા પ્રત્યે માયાળુ બને છે અને જેલના હમેશના મારામારી, ગાળાગાળી, ઘૂરકિયાં ને ધમકીવાળા વાતાવરણમાં આજ કંઇક કરુણતા પથરાય છે.

× × ×

અપમાન પામેલી અને કચરાયેલી માનવતાવાળામાંથી એક જણ આવેશમય છતાં ધીમેથી બોલે છે: "જાણે અત્યારેજ પંખી પેઠે પાંખો ફફડાવી, આ ઊંચો કોટ ઓળંગી મારે ઘેર પહોંચું!" "ભાઇ, તારે તો ઘરનું ઠેકાણું લાગે છે, પણ મારે તો એજ મોટી ચિંતા છે કે ઝૂંપડા વિના મારાં બાયડીછોકરાં જીવતાં હશે કે?" કહી પેલો

ગામડિયો વાતાવરણમાં થથરાટ પેદા કરી તેને હલાવી મૂકે છે. અને બૈરી તેમજ બચ્ચાંની ચિંતાથી ચચણી ઊઠેલા અવાજે તે આગળ ચલાવે છે; "આપણને અહીં નીરાંતે ખાવા રોટલો અને પડી રહેવા છાપરૂં છે, પણ આ કોટ બહાર માણસને તેનાય સાંસા છે."

"ખરેખર," ત્રીજો અત્યાર સુધી મૂક રહેલો માણુસ તેની વાચા ખોલે છે: "આપણને ગરીબને તહેવારને દિવસેય સૂકા રોટલાની ચિંતા હોય છે. તહેવારને દિવસેય મજૂરીએ જોડાવાનું હોય છે! ઘરેણાં પહેરી, કપડાં ઓઢી, દારૂખાનાં જલાવી, મિષ્ટાન્નોની સોડમ પમરાવી આપણા શાહુકારો આપણને જણાવે છે કે 'આજે દિવાળી છે.' આપણા કાન એ શબ્દોનો પડઘો ઝીલે છે અને આપણે પણ એ દિનને 'દિવાળી' કહીએ છીએ. પણ એનો સ્વાદ આપણને જણાયો ? એ દિનની મોજ આપણાં છોકરાંએ ચાખી!! એ દિનનો તરવરાટ આપણી સ્ત્રીઓએ અનુભવ્યો!!!"

"ના...ના"... નિરાશાથી લચી પડેલા એ અવાજ આવે છે. "ઘરેણાં, કપડાં, દારૂખાનું, મિષ્ટાન્ન એમાંનું કાંઈજ નહિ. આપણે કરમે કાંઈ નથી. પણ ભાઈ, આ કોટમાં આપણે એકલા ખખડી ગયેલા અહીં પડયા છીએ. બહાર આપણી સાથે આપણું કુટુંબ હોય. સુખ માત્ર આ એકલતામાં ન સડવાનું. બીજું કંઇ સુખ બહાર સાંપડે ખરૂં ?"

"ના–ના, ભાઇ, જન્મ ધરી મને કોઇ દિવસ સુખનું નિશાન જણાયું નથી. મારી જિંદગીમાં મેં કે મારાં બૈરીછોકરાંઓએ અનુભવ્યું નથી. મને તો બીક છે કે તગારાં ઊંચકી, કાળી મજૂરી કરી મારાં બૈરીછોકરાં આજે આ તહેવારને દિને પણ મરચું ને રોટલો પામશે કે કેમ ?!" પેલો ગામડિયો બોલ્યો ને વધારામાં ઊમેર્યું: "મારા બાપ, સુખે રોટલા મળતા હોત તો આ રાક્ષસી ભીંતો શીદ ઓળંગવી પડત ?" આટલું કહેતાં તેની આંખો ડબડબી ઊઠી. પોતે કરેલા ખૂનનું કારણ તેની દૃષ્ટિ સમક્ષ તાદૃશ્ય બનતું હતું.

× × ×

બીજા બે જણુ ગામડિયે કહેલી સાચી વાત પર વિચાર કરે છે, અને તે બેમાંથી એક અચાનક*ઊંડા વિચારમાંથી જાગી બોલે છેઃ "પેલા મનુભાઇની વાત ખરેખર સાચી હતી હેાં."

"કઇ?" કહી તેના બે સાથીદારો ઉત્સુકતાથી તેની સામે આંખેા માંડે છે. તેમના કાન એ વાત સાંભળવા સળવળે છે. "મનુભાઇ કહેતા કે, આ આપણાં બધાં દુઃખનું મૂળ આપણાં નસીબ નથી, આપણાં કર્મ નથી કે આપણાં પાપ પણ નથી; આપણાં બધાં દુઃખનું મૂળ તેા મિલકત પચાવી પાડનાર પેલા દુષ્ટ પૈસાદારેાજ છે." પેલાએ ઉચ્ચાર્યું; "જુઓને, આ તહેવારને દિવસે એ લેાકેા કેવીય મઝા વગર મહેનતે માણશે! તેમણે પકાવેલાં મિષ્ટાન્નોની વાસ આપણાં છેાકરાંનાં મેાંમાં પાણી લાવશે. તેમની બૈરીઓના શણગાર આપણી સ્ત્રીઓને લલચાવશે. ને આપણે પેાતે, આપણાં છેાકરાં ને આપણી બૈરીઓ!!! આપણે બધાં એમના સુખ માટે પરસેવાની રેલમછેલ કરી–ઊંચા શ્વાસે દેાડાદેાડ કરી મજૂરી કરીશું. જાણે કેમ આપણે એમની ગુલામગીરી માટે જન્મ્યા ન હેાઇએ! આપણી સ્ત્રીઓ, એમની મહેનત કરવા આપણે પરણતા ન હેાઇએ!! ને જાણે આપણાં છેાકરાં એમનાં ભૂલકાં રમાડવા ઉછેરતા ન હેાઇએ!!"

પેલેા એટલું કહી અટકયો. તેના બન્ને સાથીદારેા એ વાત ધીરજથી–ઉત્સાહથી સાંભળતા હતા. એ વાત એમને મન નવી છે. છતાં આજ સુધી સાંભળેલી વાતેા કરતાં એમને એમાં વધારે રસ દેખાય છે. એમને એ વધારે સાચી લાગે છે.

"ત્યારે પેલા મિલકતવાળા દુષ્ટો જીવશે ત્યાં સુધી આપણે ભાગે તેા આજ ગુલામી, આજ યાતના, આજ મહેનત ને આજ અપાર કષ્ટો." આમ ત્રણેનાં ભગજો એકસરખા વિચારપ્રવાહમાં તણાવા લાગ્યાં.

× × ×

અને મેાડી રાત્રે પહેરેગીરનેા ખેાંખારેા સંભળાય છે. મુકાદમનેા

 

સત્તાવાહી અવાજ આવે છે. "અબે સુ...વ્વર...કા બચ્ચા! કોન બકતા હે...સો જાઓ!" ને પેલી ત્રિપુટી ભગ્નહૃદયે પથારીઓમાં લંબાવે છે. તે દી રાત્રે એમનામાંથી કોઇ ઊંઘ્યું હશે ખરૂં?

× × ×

બીજા દિવસનું સવાર ઊઘડે છે. લોકો સવારને બેસતા વરસના પહેલા દિન તરીકે ઊજવે છે. સુશોભિત મંદિરોમાંથી ઘંટાનાદના રણકાર આવે છે. મંદિરે પ્રભુ-દર્શને મેદની જામી છે. પરીઓ જેવી સ્ત્રીઓના ઝાંઝરના ઝણુકાર એ મેદનીમાંથી આવે છે ને પેલા ઊંચા બિહામણા દરવાજામાંથી લોહ શૃંખલાઓના ઝણુકાર કરતા રણકાર સંભળાય છે. ને તેની સાથેજ શ્રમિત કંગાલને નિસ્તેજ માનવશક્તિની કતાર બહાર આવતી જણાય છે. એ કતારમાંથી કંગાળ દેહે ક્રૂર જણાતી પેલી ત્રિપુટી મંદિરની માનવતાને પૂછતી જણાય છેઃ "તમારા વૈભવ, તમારા વિલાસ, તમારી શોભા, તમારી તાજગી, ને તમારી સંસ્કૃતિ, અમારી કંગાલિયત, અમારી નિસ્તેજતા, અમારો ભૂખમરો ને અમારા લોહીથી સરજાય છે તેનું તમને ભાન છે...?"

અને એજ સપરમા દિવસની સવારે પેલા કોટની બહાર, દૂર દૂર ને ઘણે દૂર એક બંધાતા બંગલામાં રેતી ને ઇંટનાં તગારાં સારતી પચ્ચીસેક વર્ષની સ્ત્રી પોતાના સાતેક વર્ષના બાળકને જોરથી એક તમાચો ચોઢી કાઢે છે. શું કરવા? શું દોષ?! કોઇ પૂછશે?

જવાબમાં એક દુર્બળ અવાજ સંભળાય છે. "ઉં...હું...ના... મા મને પેલું આપ..." કરી તે બંગલાના શેઠના છોકરાના જલેબી-વાળા હાથ તરફ તેના હાથનો ઇશારો કરે છે.

("હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર"ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

# કહાં હૈ વીર શેર શિવરાજ?

( લેખકઃ–કવિશ્રી હરિશંકર શર્મા )

દેખી દીનતા આર્યજાતિ કી, હોતા દુઃખ મહાન!
સંકટ સહ સહ સિસક રહી હૈ, હા! હા! ઋષિસંતાન!
નષ્ટ હો ગયે સભી સુખ–સાજ
કહાં હૈ વીર શેર શિવરાજ?
ગાય, વિપ્ર, અબલાઓં પર હા! હોતે અત્યાચાર!
વીર કહાનેવાલે કાયર, સોયે પાંવ પસાર!
બચાવે કૌન આજ હા લાજ?
કહાં હૈ વીર શેર શિવરાજ?
દૂધ, દહીં, પટ, અન્નાદિક સે ભરે રહે ભંડાર,
પર અબ ટુકડે, ઔર ચીચડે તક કો હૈ લાચાર;
બન ગયે ઔરોં કે મહતાજ
કહાં હૈ વીર શેર શિવરાજ?
કિસી સમય જગતી પર જિનકા દમકા દિવ્ય દિનેશ,
આજ વીર બનને કી ક્ષમતા રહી ન ઉનમેં શેષ;
કહો ફિર કૌન કહે સરતાજ
કહાં હૈ વીર શેર શિવરાજ?
મંદિર, મૂર્તિ, મઠોં પર ફિર સે હોને લગે પ્રહાર,
ચોટી ઔર જનેઉ બચના હુવા હાય! દુરવાર;
પુકારે પીડિત પડા સમાજ
કહાં હૈ વીર શેર શિવરાજ?

# હર હર મહાદેવ

( ચાકન દુર્ગ જીતને કે લિયે શિવાજી મહારાજ કા ચારણ મહારાષ્ટ્ર સિપાહિયેાં કેા ઉત્સાહિત કરતા હૈ ઔર સૈનિકગણ ઉસકા પ્રત્યુત્તર દેતે હૈં.)

**ચારણ:—**

ચાકન કે ઉત્તુંગ કિલે પર શત્રુ—પતાકા ફહરાઇ,
મહારાષ્ટ્ર પર તુર્કોં દલ કી દીખ રહી હૈ પ્રભુતાઇ;
ઉઠેા રાષ્ટ્ર કે ઉદ્ભટ વીરેા, સુત દારા કા મેાહ તજો,
છુરા, વ્યાઘ્રનખ, ખડ્ગ, તીર સે વીર બાંકુરે ખૂબ સજો. ૧

**સૈનિકગણ:—**

રાષ્ટ્ર હમારા ઘર હૈ, ઇસકે પહરેદાર સિપાહી હમ,
સેાચ સમઝકર રખના ઇસમેં તુર્કોં કે એ ભૂપ ! કદમ;
આતે હૈં હમ-ચાકન પરસે યવની ધ્વજા ગિરાને કેા;
માતૃ—ભૂમિ કી છાતી પરસે તેરા કદમ હટાને કેા. ૨
મહાકાલ ઉસ રુદ્રમૂર્તિ કી શક્તિ હમારી માતા હૈ,
મહારાષ્ટ્ર કી દિવ્ય દેવતા, તન મન ધન કી ત્રાતા હૈ;
ગેાબ્રાહ્મણહિત છેાડ પ્રાણ હમ ધર્મધ્વજા ફહરાયેંગે,
ખડ્ગવજ્ર સે શત્રુશૈલ કા મસ્તક તેાડ ગિરાયેંગે. ૩
જીયે દેવતા જીજીબાઇ પૂર્વ દિશાસી કાંતિમયી,
જુગજુગ જિયે શિવાજી ભાસ્કર જિનકી જ્વાલા તેજમયી;
કિરણ સદૃશ હમ ગિર જાયેંગે, દિશા દિશામેં ફૈલેંગે,
માર માર કર તુર્કોં કેા હમ પૈરેાં તલે મસલ દેંગે. ૪
ચઢ ચલેા બાદલ સે વીરેા, તેારણ કે ચહું એાર ઘિરેા;
ઉમડ ઘુમડ કર બેહદ બરસેા ટૂટ ટૂટ કર ખૂબ કરેા;
માતા કા સ્તનપાન કિયા હૈ ઉસે ન બટ્ટા લગ જાયે,
છત્રપતિ કા માન બઢે જગ મેં શુભ ડંકા બજ જાયે. ૫

મહારાષ્ટ્ર કી આન રહેગી, ગોબ્રાહ્મણ રક્ષિત હોંગે,
તુર્કી દલ કી રુધિરનદી મેં વીર ચરણ વિપ્લુત હોંગે;
હિંદૂપન કી લાજ બચેગી, દેવાલય સજ જાયેંગે,
હોંગે હમ સ્વાધીન આજ યેાં વીરમૃત્યુ કેા પાયેંગે. ૬
હર હર મહાદેવ

## આનંદસાગર બ્રહ્મની આરાધના

આનંદસાગર બ્રહ્મ આરાધીએ, એવું વેદવચન નિર્ધાર જો;
આનંદમાંથી સૌ જગ ઉપજે, જીવે આનંદે સંસાર જો. આ૦ ૧
અંતે આનંદમાં સરવે સમે, તે આનંદ અચલ કે'વાય જો;
અણુ ને આદિ તે બ્રહ્મા લગી, સૌમાં સરખેા આનંદ થાયજો. આ૦ ૨
આનંદ વિષયેામાં જે કેા કહે, તેને ગુરુની ગમ ના હેાય જો;
જડ વિષયેામાં આનંદ ના રહે, આનંદ ચૈતન્યમધ્યે જાયજો. આ૦ ૩
વિષયવિષે જે આનંદ થાય છે, તેનેા જોજો કરી વિચાર જો;
ભમતી વૃત્તિ હેાય છે જીવની, દેખી વિષય ઠરે છે ઠાર જો;
તેમાં પડે પ્રતિબિંબ બ્રહ્મનું, તેમાં છે આનંદ નિર્ધાર જો. આ૦ ૪
સૂકાં અસ્થિ વિષે જ્યમ શ્વાનને, ખાતાં મુખનું લેાહી લપટાય જો;
ત્યમ ત્યમ ખાય ઘણું ખાંતે કરી, કારણ પેાતે ના પ્રીછાય જો. આ૦ ૫
એમ વિષયમાં આનંદ જે કહે, તે નર શ્વાનસમા કહેવાય જો;
વિષયેા નિદ્રામાં રહેતા નથી, પણ આનંદનેા અનુભવ થાયજો. આ૦ ૬
એથી સહજ સમાધીને વિષે, ઉપજે આનંદ કેરા ઓઘ જો;
એવેા અક્ષય આનંદ માણવા, સદાય કરવેા સાચેા જોગ જો. આ૦ ૭
આનંદ વિષયેાનેા સઘળે વદે, ઇંદ્રાદિક અજપદ કૈલાસ જો;
છોટમ બ્રહ્માનંદ જેને મળ્યેા, તે તેા ન કરે કેાઈની આશજો. આ૦ ૮

# ગૃહદેવીઓનું મંગળ ગીત

( લેખક:–નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડ્યા )

અમે સ્નેહ ને સૌજન્યકેરી દેવીઓ રે લોલ;
અમે સ્વર્ગથી સંસારતટે ઉતર્યાં રે લોલ.
અમે શાંતિ ને આનંદ બધે રેલીએ રે લોલ;
અમ હાસ્યમાં તો તેજના અંબાર છે રે લોલ.
અમે વાણીથી સ્વર્ગસુધા રેડીએ રે લોલ;
અમ નેણમાંથી પ્રેમની ધારા ઝરે રે લોલ.
અમે ધાત્રીઓ સંસારની કહેવાઈએ રે લોલ;
અમે વીર કાંઇ ઉછંગમાં હુલાવીએ રે લોલ.
અમ ઉરથી અમૃતની શેરો ઝરે રે લોલ;
અમી પાઇને દેવાંશીઓ ઉછેરીએ રે લોલ.
અમે વિશ્વના સંતાપ સર્વ ફેડીએ રે લોલ;
તપ્યા માનવીને છાંય શીળી આપીએ રે લોલ.
દુઃખી માનવીનું શિર અંક રાખીએ રે લોલ;
અમે ઉતર્યાં રોતાંનાં આંસુ લૂછવા રે લોલ.
અમ હાસ્યથકી શોભતો સંસાર છે રે લોલ;
અમે વિશ્વમાં સૌંદર્યના અવતારશાં રે લોલ.
અમે કાન્તની માનીતી ગૃહદેવીઓ રે લોલ;
અમે રાજી તો પ્રભુ સદા પ્રસન્ન છે રે લોલ.
અમે સ્વર્ગને સંસારમાં ઉતારીએ રે લોલ;
અમે સ્નેહ ને સૌજન્ય કેરી દેવીઓ રે લોલ.

# શુદ્ધિપત્ર

## ભાંગવા-તૂટવાથી તથા રહી ગયેલ અશુદ્ધિઓ

| પૃષ્ઠ | પંક્તિ | અશુદ્ધ | શુદ્ધ |
|---|---|---|---|
| ૨ | ૧૧ | બેટાબેટીના | બેટાબેટીનો |
| ૩ | ૪ | હેાકનાર એાએ | હેાકનારાએાએ |
| ૪ | ૫ | માસિકમાંથી | સાપ્તાહિકમાંથી |
| ૮ | ૧૩ | આકરો | આંકરો |
| ૮ | ૧૭ | આભ | આભા |
| ૯ | ૨૦ | ગારવેાન્નત | ગૌરવેાન્નત |
| ૧૨ | ૩ | ક્રર | ક્રૂર |
| ૨૦ | ૧૩ | કદ્રપા | કદ્રૂપા |
| ૨૪ | ૨૮ | પક વવામાં | પકાવવામાં |
| ૨૫ | ૧૫ | પાતિવ્રત્યપણાની | પાતિવ્રત્યની |
| ૨૭ | ૮ | ઉતા વામાં | ઉતારવામાં |
| ૩૬ | ૧૯ | હદય | હૃદય |
| ૫૭ | ૧૫ | पु | पुरा |
| ૬૧ | ૮ | નવરેાજજી | નવરેાજી |
| ૬૪ | ૧૧ | સામ્રાજ્ઞી | સમ્રાજ્ઞી |
| ૭૨ | ૩ | અધરી | અધૂરી |
| ૮૩ | ૨ | ચેાચડવા | ચેાપડવા |
| ૯૩ | ૨૩ | ક્રર | ક્રૂર |
| ૧૦૯ | ૧૭ | विभवै | विभवैः |
| ૧૧૩ | ૨૬ | તેમેણે | તેમણે |
| ૧૪૪ | ૯ | ફ્ટી | ફૂટી |
| ૧૫૮ | ૧૭ | જિંદડી | જિંદગી |

# શુભસંગ્રહ-ભાગ ૧ લો

## ૧—ઓ હિંદુઓ ! તમે સાંભળો

આપણી મનોહર ધરતી ઉપર વસતી તમામ જાત અને કોમ વચ્ચે બંધુતા, એને હું હિંદુમુસ્લિમ એકતા કહું છું. એ બંધુતા આપણે હાથે બંધાવી શું અશક્ય છે? એ કાર્યક્રમ શું અનિષ્ટ છે? પણ મેં તો એ વાતમાં હાથ ધોઇ નાખ્યા છે. મેં તો જાહેરાત કરી દીધી છે કે, આ દર્દની દવા કરનાર વૈદ્ય તરીકે હું નાપાસ પડ્યો છું. હિંદુ અગર મુસલમાન કોઇ પણ મારી ઔષધિ સ્વીકારવાને તૈયાર નથી; એટલે આ વિષયનું માત્ર નામ લઈ હું ચૂપ થઇ જાઉં છું. હું એટલુંજ કહેવા માગું છું કે, જો આપણી આ ભૂમિનો ઉદ્ધાર કરવાની આપણી ઇચ્છા હોય તો આપણે બન્નેએ એક થયેજ છૂટકો છે; અને આપણે લલાટે જો એવુંજ લખાયું હોય કે, આપણે એકબીજાનાં લોહી વહેવડાવ્યા સિવાય ભેટવાનાજ નથી, તો તો હું કહું છું કે, એ લડાઇ કાલ થતી હોય તો આજે થાવ અને જલદી થાવ. જો આપણે એકબીજાનાં માથાંજ કાપવાં છે તો ચાલો, એ કામ મરદાનગીને શોભે તે પ્રમાણે આપણે કરીએ, તો તો એકબીજાને માટે ખોટાં આંસુ પાડવાનાં છોડી દઇએ, એકબીજાની સહાનુભૂતિ માગવાનું છોડી દઇએ.

અને અસ્પૃશ્યતાના શાપમાંથી હિંદુનો છુટકારો કરવો એ શું અનંતકાળ ચાલે એવો અગર તો અશકય કાર્યક્રમ છે? હિંદુના એ સુંદર વદન ઉપર જ્યાંસુધી અસ્પૃશ્યતાનું કલંક ચોંટયું છે, ત્યાંસુધી સ્વરાજ્યપ્રાપ્તિ એ છેકજ અશકય વસ્તુ છે, એમ હું દાંડી પીટીને કહું છું. કદાચ ડાઉનીંગ સ્ટ્રીટથી સ્વરાજ્યની ભેટનું પાર્સલ હિંદુસ્તાનમાં આવી પહોંચે, તોપણ જ્યાંસુધી આ શાપનું નિવારણ નથી થયું, ત્યાંસુધી એ ભેટ એ ઝેર છે. અસ્પૃશ્યતાનિવારણ પછીનાં પગલાં શાં છે? ઓ સનાતની હિંદુઓ! તમારાજ એક સનાતની હિંદુના મોઢાના આ શબ્દો સાંભળો: "**અસ્પૃશ્યોની સાથે ખાવાપીવાનો વહેવાર રાખવાનું હું નથી કહેતો. અસ્પૃશ્યોની સાથે બેટાબેટીનો વહેવાર કરવાનું હું નથી કહેતો;** પણ એટલુંજ કહું છું કે, તમારી સેવા એ ઉઠાવે તો તમે પણ એને તમારી નજીક રાખો." એને તમારાથી અસ્પૃશ્ય ન રાખો. ધર્મને નામે વર્ષો થયાં આપણે એમને બેડીમાં રાખ્યા છે અને આપણી એ સેવા ઉઠાવે છે. સેવા કરનારનો એ અધિકાર છે કે, એને આપણે આપણાથી અસ્પૃશ્ય ન બનાવીએ. કલકત્તાના ઓ હિંદુઓ! તમે સાંભળો! હિંદુધર્મ આજે તોળાઇ રહ્યો છે અને તમે અસ્પૃશ્યોનો ઉદ્ધાર નહિ કરો તો એનું છાબડું બેસી જવાનું છે.

(મહાત્મા ગાંધીજીના ભાષણમાંથી–"સૌરાષ્ટ્ર" તા. ૯–૮–૨૫)

# ૨–સાગર ઓળંગવાનો સેતુ

(લેખકઃ–શ્રી. વાસવાણી)

હિંદુસ્તાને ઘણીએ ગાઢ નિદ્રા લીધી છે; પણ આજે તે જાગે છે. એની આંખ જ્યારે ચેતનથી વિકસશે, એનું હૃદય જ્યારે આત્મજ્ઞાનથી ઝળહળશે ને એને જ્યારે સ્વરૂપનું આત્મભાન આવશે, ત્યારે સ્વરાજ્ય એની હથેળીમાં હશે. આજે એની જાગૃતિમાં ઊણપ રહી છે; આજે હજી ગ્રામ્યપ્રવેશ અધૂરો રહ્યો છે. ગામોગામ રાષ્ટ્રનો સંદેશ ફરી વળવો જોઇએ; ગામેગામ કુમારોનાં સૈન્યોએ રાવટીઓ નાખવી

જોઇએ. એ કુમારોની સેના બોલે તે પહેલાં વિચાર કરે. ભૂતકાળમાં હિંદની કયી દશા હતી અને આજે એની શી દશા થઇ છે, એ બધું ડેરા ઠોકનારાઓએ જાણી લેવું જોઇએ. આજની અધોગતિનું મૂળ કારણ તેમણે શોધવું જોઇએ. 'સ્વદેશી 'થી આપણી આઝાદીની લડતને કેવો ને કેટલો વેગ મળી શકે છે, એ દરેકે સમજી લેવાનું છે. સામ્રાજ્યવાદની છાતીમાં પ્રજાઓને ચૂસીને એકઠું કરેલું લોહી ધબકે છે. આપણે એક વખત આર્થિક શોષણને અટકાવી શકીએ તો સામ્રાજ્યવાદ આપણી આગળ પાંગળો થઇ પડે. નાના ગૃહઉદ્યોગોના વિકાસમાં જનતાનો ઉદય છે ને એ વિકાસ હિંદુસ્તાનને બ્રિટિશ સામ્રાજ્યવાદનાં જડબાંમાંથી છોડાવે છે.

આત્મજ્ઞાન આવશે ત્યારે શ્રદ્ધા જન્મશે. આજે હિંદમાં તો ભયની ધ્રુજારી ચાલી રહી છે. એક અધિકારી પણ ગામડિયાઓને થથરાવે છે; એક પોલીસ પણ ગામડિયાઓને થથરાવે છે; એક પોલીસ પણ પટેલને દબડાવે છે અને માંડમાંડ જીવન ખેંચતા ખેડૂતને ત્રાસથી પોતાની મજૂરીમાંથી ભાગ આપવો પડે છે. આજે એકે–એક ખાતામાં લાંચની ભ્રષ્ટતા પેઠી છે. લોકોમાં હિંમત નથી કે તેઓ લાંચરૂશ્વત આપવાની ના ભણી શકે. લોકો તો પોલીસોને–અધિકારીઓને સર્વશક્તિમાન લેખે છે; અને આ બીકને લીધે તેઓ દીનને મારે છે. યુવકોએ તો વીરતાનો સંદેશ આપવાનો છે ને ભીરુતાને ભગાડવાની છે.

શ્રીરામચંદ્રજી કહે છે કે, "જનની ને જન્મભૂમિ તો સ્વર્ગથીયે ગરવાં છે." ઋષિસંતાનોને જન્મ દેનારી હિંદની પુણ્યભૂમિ શું જગદ્ગુરુ નહિ બની શકે ? હિંદમાં શ્રદ્ધા મૂકો, એના ભાવીમાં વિશ્વાસ રાખો. જેટલી શ્રદ્ધા હશે તેટલી વીરતા હશે. જે જ્ઞાનમાં પારકાની નિષ્કાળજી છે, તે જ્ઞાનમાં ભીતિની ભીંતો છે ને તેથી તમારા અંતરમાં પ્રેમ રાખજો, ધિક્કાર રાખજો મા. વીર હનુમાનને હિંદ તો અભણ લેખે છે. તેણે પુસ્તકો નથી વાંચ્યાં, પણ એનામાં જ્ઞાનપ્રકાશ હતો ને શ્રદ્ધાજ્યોત હતી. એણે તો શ્રદ્ધાના ચેતનબળથી સેતુ બાંધ્યો, પથ્થરે પથ્થરે

એણે રામનામની આસ્થા ઉતારી અને રામલક્ષ્મણની બેલડીએ લંકામાં લશ્કર દોર્યું, ત્યારે આ સાગરને આપણે કાં ન ઓળંગીએ? કાં હનુમાનની શ્રદ્ધાથી સેતુ ન બાંધીએ? અને બાંધીશું ત્યારે સ્વરાજ્ય આપણું છે. ("નવયુગ" માસિકમાંથી)

# ૩–વટાળવાના ખ્રિસ્તીઓના પ્રયત્નો

વરતેજથી ભાઇ મૂળચંદ પારેખ નીચે પ્રમાણે લખી જણાવે છેઃ–

હિંદુસ્તાનની વસ્તીનો લગભગ પાંચમો ભાગ એટલે છ કરોડ મનુષ્યો અસ્પૃશ્ય ગણાય છે. આમાંનો મોટો ભાગ દક્ષિણ હિંદુસ્તાનમાં છે. ઉચ્ચ જ્ઞાતિના બંધુઓ તેમનો સ્પર્શ કરતા નથી, સ્પર્શ કરવામાં પાપ માને છે. પૂજ્ય મહાત્મા ગાંધીજીને આ દશ્ય અસહ્ય લાગવાથી તેઓશ્રીએ અંત્યજોદ્ધારનું કામ હાથ ધર્યું. આ કાર્યને સનાતનીઓએ વખોડી કાઢયું તેથી તેઓ પૂ૦ ગાંધીજીની વિરુદ્ધ વર્તન કરવા લાગ્યા. પરિણામે ખ્રિસ્તી મિશનરીઓ, જે હિંદુધર્મ પાળતા અંત્યજોને ખ્રિસ્તી બનાવવાનું કામ કરતા હતા તે પગભર થયા.

## ખ્રિસ્તી મિશનરીઓના પ્રયત્નો

મિશનરીઓએ ક્રાઇસ્ટને નામે છ કરોડ અસ્પૃશ્યોની ઉન્નતિ કરવાનું જાહેર કરી તે કામ આજે ઘણાં વર્ષ થયાં હાથ ધર્યું છે. પૈસાની મદદ તેમને યુરોપ–અમેરિકામાંથી થોકબંધ મળે છે; કારણકે પોતાના ધર્મમાં એક પણ માણસની વૃદ્ધિ થાય તેમાં પુણ્ય મનાય છે, તેથી આ પુણ્યના કામમાં પૂરતી મદદ વિલાયતની સરકાર તથા ત્યાંની પ્રજા કરે છે. બે દિવસ પહેલાંજ નવસારીના મિશન ખાતાને અમેરિકાથી પાંચ હજાર ડોલર (લગભગ સોળ હજાર રૂપિયા)નો ચેક આ કાર્યના પ્રચાર માટે મળ્યાનું સાંભળ્યું છે.

મદ્રાસ ઇલાકામાં એક મિશનરી સંસ્થા છે, કે જેમાં ૧,૨૦,૦૦૦ ખ્રિસ્તી થઇ ગયેલા અસ્પૃશ્યો છે. આ સંસ્થા તરફથી ૧૦૦૦ પ્રાથમિક

શાળાઓ, તેર આશ્રમો, બે હાઇસ્કૂલો અને એક કોલેજ ચલાવવામાં આવે છે; એકંદર ૨૪,૦૦૦ ખ્રિસ્તી થયેલા અસ્પૃશ્યોને કેળવણી અપાય છે. દર વર્ષે ૧૨,૦૦૦ નવા અસ્પૃશ્યોને ખ્રિસ્તી બનાવાય છે. આ સંસ્થામાં મોટે ભાગે બધા ખ્રિસ્તી થઇ ગયેલા અસ્પૃશ્યોજ કામ કરે છે. તેમાં ૮૦ અસ્પૃશ્ય ખ્રિસ્તી પાદરીઓ છે, જે બીજા અસ્પૃશ્યોને વટાળવાનું કામ કરે છે. ઉપરની હકીકત તો માત્ર મદ્રાસ ઇલાકાની એકજ સંસ્થાની છે. આવી રીતે બીજી પણ અનેક સંસ્થાઓ મુંબઇ ઇલાકામાં, બંગાળામાં, પંજાબમાં વગેરે સ્થળે કામ કરતી હશે.

## સનાતનીઓએ ચેતવાની જરૂર છે

આવી રીતે એકજ પ્રાંતમાં દર વર્ષે આપણા ૧૨,૦૦૦ હિંદુભાઇઓ—એકજ પિતાના પુત્રો—આપણાજ વર્તનથી ખ્રિસ્તી થઇ જાય છે! હિંદુસ્તાન આખામાં તો લાખોની સંખ્યાને વટલાવતા હશે; ત્યારે હજુ પણ શું સનાતનીઓ અસ્પૃશ્યોનો વિરોધ કરી આ હલકી ગણાતી કોમની ઉન્નતિને માટે કાંઇ પ્રયત્નો નહિ કરે?

## શાળા અને આશ્રમોની જરૂર

અસ્પૃશ્યોના ઉદ્ધાર માટે આપણી દિલસોજી ન હોવાથી અને આપણે તેમને હડધૂત કરતા હોવાથી તેઓ મિશનરીઓની નિશાળો અને આશ્રમોમાં દાખલ થઇ ખ્રિસ્તી થઇ જાય છે. આપણે આપણા રામ અને કૃષ્ણને ભજનાર ભાઇઓને બીજા ધર્મમાં વટલાતા અટકાવવા હોય તો સનાતનીઓ તેમજ દરેક ચૂસ્ત હિંદુની ફરજ છે કે, તેઓએ અંત્યજશાળા તથા આશ્રમો સ્થાપવાં અને તેવી સંસ્થાઓ હોય તેને પૂરતી મદદ આપવી, કે જેથી તે સંસ્થામાં અસ્પૃશ્યો કેળવણી લઇ ખ્રિસ્તી નિશાળો અને આશ્રમોમાં જતા અટકે અને હિંદુ ધર્મ પાળી શકે.

## સ્વધર્મરક્ષા અને સ્વરાજ્ય

સનાતનીઓના અંત્યજ પ્રત્યેના વિરુદ્ધ વર્તનને લીધે હિંદુધર્મની રક્ષા થવાને બદલે, ધર્મનો ક્ષય થતો જાય છે. આ અંત્યજ જો

હિંદુધર્મ છોડી ખ્રિસ્તી કે મુસલમાનધર્મી થઇ જાય છે, તો પછી આપણી સાથે તેઓ છૂટથી હળીમળી શકે છે. સારી કેળવણી પામેલા આવા વટલેલા અંત્યજ ભાઇઓ તો આપણી ઉપર અમલદાર પણ થઇ આવે છે અને શેઠાઇ ભોગવે છે, જે આપણે મૂંગે મોઢે સહન કરીએ છીએ. હિંદુ ધર્મ છોડવાની ફરજ આપણે તેઓને આપણા પોતાના વર્તનથીજ પાડીએ છીએ. આડકતરી રીતે આપણે આપણા પોતાના ધર્મનો ક્ષય કરીએ છીએ.

આપણે સ્વરાજ્યની વાતો કરીએ છીએ; પરંતુ આ મિશનરીઓ અંત્યજની સેવા કરી તેને પોતાના કરી તેઓને એવી રીતે તૈયાર કરે છે અને સરકાર પાસે કહેવરાવે છે કે, અમારે સરકારનું રાજ્ય જોઇએ છે, હિંદુઓનું રાજ્ય અમારે નથી જોઈતું. આનો સાક્ષાત્ દાખલો પ્રિન્સની હિંદુસ્તાનની મુલાકાત વખતે જ્યારે તેમની મુલાકાતનો બધાએ બહિષ્કાર કર્યો હતો, ત્યારે મિશનરીઓએ અસ્પૃશ્યોની એક કૉન્ફરન્સ દિલ્હીમાં તે સમયે બોલાવી, જ્યાં ૩૦,૦૦૦ (ત્રીસ હજાર) અસ્પૃશ્યોને એકઠા કર્યા અને પ્રિન્સને ઉપર મુજબનો સંદેશો આપાવ્યો. આવી રીતે આપણા ધર્મનું છેદન ઉઘાડી રીતે થયા કરે છે; આપણે સવેળા ચેતવાની જરૂર છે. અંત્યજોના સ્પર્શ માટે વાંધો હોયજ નહિ, છતાં કોઇને વાંધો હોય તો તેઓ પણ અંત્યજોદ્ધારના કામમાં તન, મન અને ધનની મદદ કરી શકે છે, પછી સ્નાન કરી દેહશુદ્ધિ કરી શકે છે. અંત્યજવિરુદ્ધની ચળવળથી હિંદુધર્મનો ક્ષય થતો જાય છે. તે થતું અટકાવવું તે દરેકેદરેક હિંદુની ફરજ છે. (દૈનિક "હિંદુસ્તાન"માંથી)

## ૪—નોવેલો અને કાલ્પનિક કથાઓ

(લેખક:—શ્રી. મણિલાલ ચુનીલાલ ભટ્ટ)

હાલમાં નોવેલો અને કાલ્પનિક કથાઓનું વાચન અધિક પ્રમાણમાં નજરે પડે છે અને તે વિશેષ પ્રમાણમાં છોકરાઓ અને યુવાનોમાં

જોવામાં આવે છે.

કેટલાક ગ્રંથકર્તૃત્વપદાભિલાષી તેમજ અન્ય જનો નોવેલો અને કલ્પિત વાર્તાઓ બહાર પાડે છે; અને તેનો મોટો સમુદાય મદન અને સ્ત્રીવિષયક વસ્તુઓથી ભરેલો હોય છે. એવા વાચનથી કેટલાક અવિચારી યુવાનો અને છોકરાઓ પોતાનું શ્રેય નહિ સમજી અનીતિની ગર્તામાં ઊતરી પડી શારીરિક તથા માનસિક શક્તિની અને ધનની ખરાબી કરે છે.

સુશિક્ષિત પુરુષો અને સ્ત્રીઓએ પોતાનાં છોકરાંઓને એવા વાચનથી દૂર રાખવાં જોઇએ. યુવાનોએ પણ સમજવું જોઇએ કે, એવા વાચનથી આપણાં મન અને નીતિ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, માટે ઉત્તમ પુસ્તકોનું વાચન રાખો, કે જેથી તમે ઐહિક તેમજ પારલૌકિક શ્રેય સાધી શકશો. (તા. ૨૧–૨–૨૬ ના "ગુજરાતી"માંથી)

# ૫–હસવું એટલે શું ?

હસતો ચહેરો કોને પસંદ પડતો નથી ? દરેક જણ બળિયલ અને કુંજરા ચહેરાને બદલે હસતો અને આનંદી ચહેરો જોવા માગે છે. જેઓ આનંદી તંદુરસ્તી ધરાવે છે, તેઓ સદા હસહસ કરે છે. બિમારો અને પોતાની તબિયત બગડી જતી હોવાનો વહેમ રાખનારાઓજ ખુદાની કિંમતી બક્ષિસરૂપ હસવાથી અને આનંદી સ્વભાવથી દૂર રહે છે. હસતા રહેવાથી અનેક લાભો થાય છે. એક પ્રખ્યાત જર્મન તબીબ કહે છે કે, "હસવાથી શરીરમાંનું લોહી ગરમ રહે છે, હસવાથી આપણી નાડ બરાબર નિયમિત ચાલે છે, હસવાથી આપણા બરડાનો કાંઠો મજબૂત બને છે અને હસવાથી તનમાં તાજી હિંમત આવે છે. હસવું જીવનશક્તિમાં વધારો કરે છે. ખુશાલી અને આનદી સ્વભાવ ચેતનશક્તિ વધારે છે. હસવું અને હસમુખો સ્વભાવ શરીર અને આત્માને મજબૂત અને તંદુરસ્ત રાખે છે. હસવું એ જિંદગી માટે ખાસ જરૂરી છે. તંદુરસ્તી અને સુખનો આધારજ હસવું છે. હસવું એ

એક પ્રકારની શક્તિ વધારનારો ઇલાજ છે." એક તબીબ તો આગળ વધીને કહે છે કે, "ખોરાક કરતાં પણ હસવું વધારે ઉપયોગી છે."

("પ્રજામિત્ર અને પારસી" ઉપરથી)

# ૬-જંજીરને ઝણકારે !

(લેખકઃ-શ્રી. વિનાયક સાવરકર)

(વિનાયક સાવરકર અને ગણેશ સાવરકરનાં નામ કોણે નથી સાંભળ્યાં? ગણેશપત્ની સ્વ. યશોદાબાઇને પોતાના હૃદયદેવનો સારા જીવન માટે વિયોગ થયો હતો. પોતાની ગોદમાં ઊછરેલો એક દિયર બાલ પણ સરકારની જંજીરોમાં જકડાયો હતો; પણ પ્રેમઘેલી ભાભીને કાજે ઘનઘોર આકાશમાં એક તારલિયો ચમકતો હતો. બેરિસ્ટર થઇને બીજો દિયર વિનાયક વિલાયતથી આવશે અને જીવનમાં ઉલ્લાસની કંઈક રેખાઓ આંકશે, એવી તેને આશા હતી; પરંતુ ૧૯૧૦ના માર્ચમાં છવ્વીસ વરસની નાજુક ઉંમરે વિનાયક પણ વિલાયતમાં ગિરફતાર થયો. પોતાની પરહેજીનાં સમાચાર વિનાયકે ભાભીને મરાઠી કાવ્યરૂપે મોકલ્યા. તે કાવ્ય આ—)

"વૈશાખનો ચંદ્ર આકાશમાં મીઠુંમીઠું હસી રહ્યો છે. સફેદ ચંદ્રિકા ઇમારતો પર આભ પ્રસારી રહી છે. જાઇના ફૂલની જે વેલડીને 'બાલે' જાતે જળ સિંચેલાં, તે પોતાનાં નાનકડાં ફૂલોના મઘમઘાટથી મહેકી રહી હતી. બધાં સગાંવહાલાં ઘેર આવ્યાં હતાં. મારૂં ઘર જાણે ગોકુળિયું બની રહ્યું હતું. એ નવજવાનોનું દેશઘેલાપણું, પવિત્રતા અને આત્મત્યાગની પ્રતિભા જોઇ કીર્તિસુંદરી પણ થનથન નાચી રહી હતી. જુવાનીના નવલોહિયાળા પ્રાણ હૃદયપુષ્પને પ્રકટાવી રહ્યા હતા— તેની સુવાસ વહાવી રહ્યા હતા. ગામના લોકો જેને ધર્મશાળા કહેતા, તે એ ધામ દિવ્ય ફૂલવેલોથી બગીચા જેવું બની રહ્યું હતું. એ વેળા મારી વહાલી ભાભિ! તારા પ્રેમને રસે રસાળતાથી ઊભરાતું ભોજન તું બનાવતી હતી. વાતોને હિંચકે હીંચતા અમે ચાંદરણામાં ભોજન

કરી રહ્યા હતા. કદીકદી શ્રીરામચંદ્રના વનવાસનું પુરાણ ઉકેલાતું—બીજીજ પળે ઇટાલી દેશની સ્વતંત્રતાનો ઇતિહાસ કોઇ ઉપાડતું—વીર તાનાજીનાં અદ્દ્ભુત શૌર્યગીત લલકારાતાં, અથવા તો ચિતોડગઢ કે પૂનાના શનિવારવાડાનો મહિમા ગવાતો! એ વેળા મારી માતૃભૂમિ ગુલામીની બેડીઓમાં જકડાયલી, દુશ્મનોના તીરથી છિન્નભિન્ન થયેલી મારી અનાથ હિંદમૈયા પણ સાંભરતી; અને તેના દુઃખથી હૈયામાં ચિરાડા પડતાં તેની મુક્તિને કાજે મારા ભાઇને હું ઉપદેશ દેતો.

"પ્યારી ભાભિ! એ રમ્ય સમય, એ સગાંઓનો મીઠડો સહવાસ, એ ચંદ્રપ્રકાશ, એ અવનવી કથાઓ, એ સ્મરણીય રાતો, દેશમાતાને મુક્ત કરવાનો દિવ્ય ઉલ્લાસ અને તેને પૂર્ણ કરવાને કરેલી ઉગ્ર પ્રતિજ્ઞાઓ સાંભરે છે? સાંભરે છે મારી ભાભિ?

"સાંભરે છે, ભાભિ? એ વેળા યુવકસંઘ પોકારતો, અમે 'બાજીપ્રભુ' થશું. યુવતીઓ સગર્વ મસ્તક ડોલાવી કહેતી—અમે ચિતોડની વીરાંગનાઓ બનીશું! એ વ્રત, મા! અંધવૃત્તિથી નહોતાં લેવાયાં! એ દિવ્ય જ્વાળામાં પ્રજળવાનું સતીવ્રત, અમે જાણી—સમજીને સ્વીકારેલું.

"દેવિ! પ્રિયજનો સાથે કરેલી એ પ્રતિજ્ઞાઓ સંભારો અને ભાળો! પૂરાં આઠ વરસ વીત્યાં ન વીત્યાં ત્યાં તો મારો ઉદ્દેશ કેટલો સફળ થયો છે! એ વેળાએ કહોને, હરખે હૈયું શે ન ઊભરાય? જુઓ, જુઓ! કન્યાકુમારીથી માંડીને હિમાલયના ગૌરવોન્નત મસ્તક સુધી હાહાકાર પ્રવર્તી રહ્યો છે. રઘુવીરનાં ચરણોમાં ભક્તોની ભીડ જામે છે—બીજી બાજુ યજ્ઞકુંડમાં પણ હોળી પ્રકટી રહી છે. એ યજ્ઞ કરવાની દીક્ષા લેનારાઓની પરીક્ષાનો, કસોટીનો અવસર આવે છે—અને રઘુવીર પૂછે છેઃ—'સમસ્ત સંસારના મંગળ કાજે, આ અગ્નિમાં કોણ પોતાની આહુતિ આપશે?' ભાભિ! એ દિવ્ય નિમંત્રણ મળતાં મેં ગર્જના કરી—'તૈયાર છે મારૂં કુળ, તૈયાર છે મારૂં સારૂંય કુટુંબ!' ને એ બોલે બોલે જાણે મેં ઇશ્વરી સન્માન મેળવ્યાં. ધર્મને કાજે દેહ ન્યોછાવર કરવાનાં અમારાં વેણ હતાં! વ્યર્થ નહોતાં ભાભિ! તે વ્યર્થ નહોતાં!

અપાર યાતનાઓ વેઠતાંયે મારૂં ધૈર્ય નહિ ખૂટે–મારો યોગ નહિ તૂટે! એ વેળા પ્રિયજનોની સોડમાં કરેલી પ્રતિજ્ઞાઓ આજે પૂર્ણપણે સત્ય નીવડી છે. મારી માડીની જંજીરો તોડવા કાજે પ્રકટેલી યજ્ઞજ્વાળામાં, મારા સ્વાર્થને–મને પોતાને હોમી દઇને હું કૃતાર્થ થયો છું."

(તા. ૧૩–૧૨–૨૫ના "ગાંડીવ"માંથી.)

# ૭–પુરુષોને બે બોલ

"જે સ્ત્રીજાતિ તમારા સુખદુઃખની ભાગિયણ છે અને સદાકાળને માટે પોતાનું સર્વસ્વ તમને અર્પણ કરી રહી છે, તેમને શિક્ષણ આપવા તથા ઉન્નત બનાવવાને માટે તમે શું પ્રયત્ન કરો છો?"

"જે દેશમાં, જે પ્રજામાં નારીપૂજા નથી; તે દેશ, તે પ્રજા કોઇ કાળે મહાન કે ઉન્નત થઇ શકે નહિ. નારીરૂપી શક્તિ–મૂર્તિની અવગણના કરવાથીજ આજે તમારૂં અધઃપતન થયું છે."

"અત્યારે પણ આ દેશની કન્યાઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં જેવું સદ્‌વર્તન, સેવાભાવ, સ્નેહ, દયા, સંતોષ તથા પતિભક્તિ જોવામાં આવે છે, તેવું પૃથ્વીના બીજા કોઇ ભાગમાં મેં જોયું નથી."

"એકમાત્ર ભારતવર્ષની કન્યાઓને જોવાથી આંખો ઠરે છે. તેમનામાં લજ્જા–વિનય આદિ સદ્‌ગુણો હજી પણ જેવા ને તેવાજ રહી શક્યા છે. આવાં સરસ સાધનો હોવા છતાં તમે સ્ત્રીજાતિની ઉન્નતિ કરી શકતા નથી!"

"મહામાયાની સાક્ષાત્‌ પ્રતિમા જેવી સ્ત્રીજાતિનો તમે ઉદ્ધાર નહિ કરો અને દેવતુલ્ય ગરીબ વર્ગને જાગ્રત નહિ કરો, ત્યાંસુધી તમારા દેશનો ઉદ્ધાર નથી."

"તેઓમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશજ ફેલાવવાનું કાર્ય તમારે કરવાનું છે. યોગ્ય શિક્ષણ મળે તો તમારા દેશના સ્ત્રીઓ હજી પણ 'આદર્શ' સ્ત્રીઓ બની શકે તેમ છે."

" જે જે આદર્શ નારીઓ થઇ ગઇ છે, તે તે સર્વ પવિત્ર સન્નારીઓનાં જીવનચરિત્રો કન્યાઓની નજર આગળ તરતાં રાખવાંજ જોઇએ."

"થોડાજ સમયમાં એક અદ્દભુત નવું ભારત અપૂર્વ મહિમાવાન બનીને જગતને આશ્ચર્યચકિત કરતું આવિર્ભાવ પામશે. મારી દૃઢ ધારણા છે કે, એવો સુંદર ફેરફાર થવા લાગ્યો છે અને એ શુભ દિવસ થોડાજ સમયમાં તેજસ્વી ઉદયકિરણથી ચળકી રહેશે!"

("સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશો"માંથી)

"સ્ત્રીઓ એ સાક્ષાત્ ક્ષમા, દયા અને સ્નેહની દૈવી મૂર્તિઓ છે."

"શાળાઓમાં ભણ્યા વિના પણ જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે."

"કથા અને હરિકીર્તન એ પૂર્વકાળે જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો એક મુખ્ય ઉપાય હતો."

"પ્રાચીન સન્નારીઓ કથાકારોના મુખથી પુરાણ તથા ઇતિહાસની વાતો સાંભળતી અને તેથી કરીને પુરાણ-ઇતિહાસમાં જ્ઞાનનો જે ઉત્તમ ભંડાર છુપાયલો છે, તે તેમની પાસે ખુલ્લો થઇ જતો."

"અત્યારના આપણા સુશિક્ષિત ગણાતા યુવકો કરતાં પણ અનેક વિષયો પૂર્વકાળની સન્નારીઓ બહુ સારી રીતે સમજી શકતી હતી."

("બંકિમ નિબંધમાળા"માંથી)

# ૮—મૂડીવાદ અથવા મહેલાતની ફિલસૂફી

વિલાસી રાજવટની કે કોઇ મદાંધ ધનિકની વૈભવવાસના પોષવા ઊભા થયેલા પેલા રાજમહાલયો નિહાળો! ત્યાં શું છે? વૈભવ, વિલાસ, કપટ, ક્રૂરતા—અરે પાપ અને વિષયવાસના—માનવજીવનમાં પશુતા લાવનાર સર્વ સાધનો ત્યાં છે! એ વૈભવો ગરીબોના જીવનલોહીથી ખરડાયલા અને એ વિલાસો નિરાધારનાં આંસુથી તરબોળ છે.

એ મહેલાતોને ઊભી કરતાં કેટલાય ગરીબ મજૂરોનાં લોહી વહ્યાં

હશે! ઘણાંય દૂધમલ બાળકો માતાની સંભાળ વિના સૂર્યના પ્રખર તાપમાં તરફડી રહ્યાં હશે!-અને તેમાંય સૌથી વધારે ક્રૂર અને ભયંકર ઘટના તો એ હશે કે, કેટલીયે મજૂરણોનાં શીલ વેચાયાં હશે!!

રાજમહાલયોની બાહ્ય સુંદરતા અને ભવ્યતાના ઓછાડ નીચે મલિનતા અને કરુણ ઇતિહાસની કેટકેટલી કહાણીઓ છુપાઇ હશે!

× × × × ×

શું આ મહેલાતો પવિત્રતા, સ્નેહ અને દયાનાં મંદિરો ન હોવાં જાઇએ?

("ક્ષત્રિય"ના માગશર ૧૯૮૨ ના અંકમાંથી)

# ૯-ખેતીની ઉપજ અને કસ ઘટવાનું કારણ

(લેખક:-શ્રી. દુલેરાય છોટાલાલ અંજારિયા)

રાજા એ ગૌબ્રાહ્મણપ્રતિપાળ કહેવાય છે. દ્રોણાચાર્ય જેવા મહાન સમર્થ વિદ્વાન ગુરુએ તેમને વિદ્યાદાન, હથિયાર વાપરવાનું જ્ઞાન અને ક્ષત્રિયધર્મ શીખવેલો, ત્યારે ક્ષત્રિયપુત્રના કાનમાં એક મહામંત્ર મૂકેલો છે કે, "તમો ગાય અને બ્રાહ્મણનું રક્ષણ કરજો, પણ ભક્ષણ કરતા ના. જો આ મંત્ર ચૂકશો તો રાજતેજ વિનાના નિર્માલ્ય-ઘણા દુઃખી-થશો, રેવન્યુ-ઉપજ ઘટી જશે, ખેડૂત ગરીબ બનશે, પ્રજા નિર્ધન, નિર્બળ, અલ્પાયુષી અને દુરાચારી થશે." આવો ઉત્તમ ગુરુમંત્ર ચૂકયા ત્યારથીજ આપણા દેશની જમીન દિનપ્રતિદિન કસ વગરની થતી ચાલી; અનાજ, ઘાસ, કપાસ હલકી જાતનાં થયાં; ઉપજ ઘટતી ચાલી; વેપારમાં પણ મંદી આવી અને શારીરિક તેમજ માનસિક નિર્બળતા આવી.

રાજાઓ પોતાની ફરજ ચૂકયા એટલે 'યથા રાજા તથા પ્રજા' એ કહેવત અનુસાર પ્રજા પણ હિંસક અને અધર્મને રસ્તે ચાલનારી

સ્વાર્થપરાયણ થઈ, એટલે કોઇ પણ કાર્યમાં તેની ફતેહ થતી નથી. વડીલોની મેળવેલી પ્રતિષ્ઠા પણ ખોઈ. અરે! વિચાર કરો! આપણાં એનાં એજ ખેતરો અને વાડીઓ છે, આપણે એ ને એજ કામ કરનારા છીએ, છતાં પ્રથમની માફક ધાર્યું અનાજ ઉત્પન્ન કેમ થતું નથી? આ સવાલના જવાબરૂપે આ લેખ લખાય છે.

જ્યારે મારી ઉંમર દશબાર વર્ષની હતી અને હું જામનગરમાં હતો, ત્યારે પિતા, કાકા અને મામા સાથે ગામડામાં ફરતો તે સમયમાં દરેક ઘેર સંખ્યાબંધ ગાયો પળાતી; જેથી દૂધ, ઘી, માખણ, દહીં અને છાશની છોળ ઊડતી. ખળીમાં જતા ત્યાં ખેડૂતોને બાજરી, જુવાર, કહોળ અને કપાસનાં કાલાંના ડુંગર જેવડા ઢગલા થતા અને રાજભાગનો ગંજ બબ્બે ચચ્ચાર ગાઉના અંતરથી દેખાતો. રજપૂત, ચારણ, કાઠી, ગરાસિયાઓ પાણીદાર, તેજદાર ઉત્તમ ઓલાદના વાલીઘોડા રાખી ઓલાદ વધારતા અને પાળતા. કોઇ પાસે માણકી, અબલખ, કચાડી, રેાજકી, ગંધેલી તો કોઇ પાસે લાખણ વગેરે જાત ને નામનાં ઘોડાઘોડીઓ પાયગામાં ખોંખારતાં બાંધ્યાં રહેતાં. તે વખતે ઘોડાગાડી કે મોટરમાં ફરવાનું જવલ્લેજ હતું. કોઇ પણ સ્થળે બહારગામ જવું હોય તો ઘોડા પર સવાર થઇને જવાનો રિવાજ હતો, એટલે ઘરનાં નાનાંમોટાં દરેક ઘોડેસવારી જાણતાં. અત્યારે તો મોટું દીવાનપદ ભોગવતા અથવા તો મોટી પાયરી ધરાવતા ઓફિસરને ઘોડેસવારી આવડતી નથી, જે શોચનીય છે. કહે છે કે, આ સુધારાના જમાનામાં આપણાં સ્ત્રીપુરુષો કેળવણી પામેલાં અંગ્રેજી વાતચીત કરે તેવાં થયાં છે અને આગળનાં સ્ત્રીપુરુષો કરતાં ઘણાં લાયક છે; પરંતુ આ સુધારા સાથે જો તેમના વડીલોના ઉત્તમ ગુણોથી તેઓ ભૂષિત થયેલાં હોત તો વધારે સુખી થાત. અત્યારે તો ખરો પ્રેમ કે સગાઇનો સ્નેહ રહ્યો નથી. બધું જર્મનસીલ્વર જેવું કૃત્રિમ થયું છે; બધું ઉપરથીજ, અંતઃકરણનું કંઇજ નહિ! આમ દિનપ્રતિદિન સુધરતા ગયા તેમ અસલનું ભૂલતા ચાલ્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે, ગૌપાલન ગયું, ખેતી કસ વગરની થઈ

અને કમ ઉપજ આવતી ગઇ. ઢોર નબળાં પડ્યાં, રાજ્યની ઉપજ અને વેપાર ઘટયો. આ બધું ગોપાલન અને ઢોરઉછેરનું–દેશની નવી દોલત ઉત્પન્ન કરવાનાં સહાયકારક કામ તરફ દુર્લક્ષ રાખ્યું, તેથી થયું છે.

રાજાઓ કુંવરીના લગ્નપ્રસંગે દાયજામાં હજારો ગાયો આપતા, બ્રાહ્મણો પણ પોતાની દીકરી પરણે ત્યારે ગાયો આપતા, કોઇ રાજા કે બ્રાહ્મણ–વૈષ્ણવમાં મરણ થાય ત્યારે અંતકાળ વખતે બ્રાહ્મણોને તથા દેવમંદિરમાં ગાયોનાં દાન અપાતાં. આ બધું દેશની ખેતીને આબાદ રાખવા માટે હતું.

ઢોરઉછેરનો ધંધો કરનાર ભરવાડ, રબારી, આયર, કાઠી, ચારણ, મતવાગવલી, સિંધી વગેરે સંખ્યાબંધ ગાયો પાળતા. રાજાઓ ચરવા માટે મોટા વિસ્તારની જમીન પડી મૂકતા અને તેમાં ખેતી કરાવતા નહિ. કોઈ પણ જાતનો પૂંછડાવેરો કે સિંધરોટી વગેરે કરવેરો અને પાનચરાઇ કે વનચરાઇ લેતા નહોતા. ઢોર મરી જાય તેની ભામનો ઇજારો નહોતો. હવે તો મરેલાં ઢોરનાં ચામડાં પણ વેચી તેની ઉપજ લે છે; જેથી પરિણામ એ આવ્યું છે કે, ભામના ઇજારદારો ઢોરોને ઝેર ખવરાવી મરણ નીપજાવે છે, જેથી ઝાઝાં ચામડાં મળી શકે! હવે કૂતરાં–બકરાં પાળવાનો રિવાજ દાખલ થતો જાય છે, ત્યાં ગાય બાંધે કોણ? કૂતરાંબકરાંની લીંડીપેશાબ ઉપાડવામાં અભડાય નહિ, પણ ગાયનું છાણ–ગૌમૂત્ર જે પવિત્ર છે, તે ગંદકી અને મચ્છરનો ઉપદ્રવ કરનારૂં ગણાય છે! તંદુરસ્તી ટકાવી, દીર્ઘાયુષ્ય કરનારૂં સ્વચ્છ દૂધ ઘરની ગાય આપતી; તેને બદલે તંદુરસ્તી બગાડનાર, ભૂખ ઓછી કરનાર ચા વગેરે લેવા માંડયું એટલે પછી પ્રજા નબળી થવા લાગી અને અનેક પ્રકારના રોગના ભોગ થયા અને થાય છે; જેથી આપણાં સ્ત્રીપુરુષો નાલાયક ઠર્યાં. તેમને પોતાનાં પુત્રપુત્રીઓ ઉછેરતાં આવડતું નથી–નબળાં રાખે છે, માટે જેનાં છોકરાં સાદાં તંદુરસ્ત હોય તેમને ઇનામ આપવાં. એ બહાને ઉત્તેજન આપવા ખાતર હાલ 'બેબી વીક' ગોઠવાયાં છે. આથી આપણને ખાતરી થાય છે કે, આપ-

ણી માતાઓ બાળઉછેર માટે નાલાયક—ઘરમાં ગાય હોય નહિ એટલે બજારનું પાણીવાળું અને ભેળસેળવાળું દૂધ પીએ છે અને વાપરે છે. જેની અંદર અનેક જંતુઓ હોય છે, તેવા દૂધથી શીતળા, ઓરી, અછબડા, પ્લેગ, ન્યુમોનિયા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા આદિ અનેક રોગો લાગુ પડે છે અને મરણની સંખ્યા વધતી જાય છે, તેનું કારણ ઘરની ગાયનું દૂધ નહિ તેજ છે. અત્યારે આપણે શારીરિક અને માનસિક બળ ખોયું, આત્મબળ તો છેજ નહિ; એટલે પછી કૂતરાં–કાગડાની માફક અલ્પ આયુષ્ય ભોગવી નાની ઉંમરમાં સ્ત્રીપુરુષો મરવા લાગ્યાં છે. કુછંદી વર્તણૂંક પણ આનું એક કારણ છે.

આ પ્રમાણે ગાયનું પાલન ભૂલી જઈ તેના તરફ બેદરકાર રહેવાથી આપણે આપણી જમીનનો કસ ખોયો, ઉપજ ખોઇ, મજબૂત બળદો ખોયા, જમીન ખેડનાર અને કામ કરનારે પોતાનું શરીરબળ ખોયું અને નિર્ધન, કંગાલ બન્યા.

ગાયને શણગારવી, તેની સેવા–પૂજા કરવી વગેરે પૂજનવિધિ અને મૂત્ર, છાણ વગેરે પવિત્ર ગણ્યું છે, તે પણ તેની ઉત્તમતા માટે છે; કેમકે દેશની ખેતી કરનારા બળદને તે જન્મ આપે છે. ગાયો પાળવાનું ઓછું કર્યું તે તો ઠીક, પણ ગૌબ્રાહ્મણપ્રતિપાળ બ્રાહ્મણ–વૈષ્ણવોએ ગોમાંસ ભક્ષણ કરવા માંડ્યાનું સાંભળ્યું છે. પછી કહો—જમીન કસ કેમ ન ચોરે ? વરસાદ કેમ વરસે ? એક વરસાદની તાણે સૂકવણું કેમ ન પડે ? અનીતિ–અધર્મને રસ્તે ચાલી કુશળતા ચાહવી એ બનેજ કેમ ?

ઉપર મુજબનાં અનિષ્ટ પરિણામો આવ્યાં છે અને આવશે, માટે ગોપાલન અને ઢોરઉછેરનું કામ તાત્કાલિક હાથ ધરવા અમારી નમ્ર વિનંતિ છે. લોકો પાંજરાપોળમાં ખોડાં અશક્ત ઢોર મૂકે છે, તે બરાબર છે. મહાજન દયાળુ છે તો પાળીપોષી સારવાર કરાવે છે, પણ દરેક માણસે પોતાનાં ઢોરને જીવે ત્યાંસુધી પોતેજ પાળવું, એ તેની ફરજ છે. મહાજન ઉપર આવો બોજો નાખવો તે દેશની વસ્તી પર બોજો નાખવા બરાબર છે.

મુંબઇમાં દૂધ વેચવાનો ધંધો કરનારા દૂધની ઉપજ લઈ પૈસા કમાવા માટે ખર્ચ કરી સારી ગાયભેંસ લાવે છે. દૂધ આપે ત્યાંસુધી રાખી પછી પાણીના મૂલ્યે વેચી નાખે છે, પણ સારા માણસોને-પાળી શકે તેને આપતા નથી અને વાંદરા વગેરે કતલખાનામાં પૈસા કમાવા આંધળા બને છે. જેમની જિંદગી પરમાત્મા પણ ટૂંકી કરી નાખે છે, ત્યારે પાપનું ફળ મળ્યું એમ મનમાં સમજે છે.

જ્યારથી ઢોર ઉછેરવાનું કામ ભુલાયું છે, ત્યારથી નીચે પ્રમાણે ખેતીને ધક્કો લાગ્યો છે:—

(૧) છાણિયું ખાતર ન મળવાથી જમીન તરતી નથી. (૨) ઢોર કતલખાને જઈ તેમજ મોતથી મરે છે, તેમનાં હાડકાં-ચામડાં પરદેશ ચઢે છે; એટલે જમીનમાં ખાતર તરીકે તેનો ઉપયોગ થતો નથી, જેથી જમીનની ઉત્પાદક શક્તિ ઓછી થઇ છે અને અનાજ તથા કઠોળનાં કણસલાં નાનાં અને ઓછાં પુષ્ટિકારક તત્ત્વવાળાં બન્યાં છે. (૩) ગાયો ચરવાની જગ્યાએ ગૌચર નહિ રહેવાથી ખોદાયા કરતી અને તે પર છાણપેશાબનું ખાતર પડવાથી પુષ્ટિકારક મોટું ઘાસ થતું તે થતું નથી, એટલે ઢોર નબળાં પડ્યાં છે. (૪) બળદ કમતાકાતવાળા નાના કદના થયા, એટલે ખેતર ખેડાતાં નથી. આમ ખેતરની ઊથલપાથલ સારી નહિ થવાથી પેદાશ પણ ઓછી થઇ છે. (૫) બજારમાં અને ટોળામાં આંકેલા સાંઢ ફરતા, જેનાં વાછરડાં સારાં થતાં. તેવા સાંઢ હવે ટોળામાં રાખવામાં આવતા નથી. (૬) ગાયો ઊછેરવાનો ધંધો કરનારને પૈસા ધીરીને સારી ગાયો અને ઉત્તમ ઓલાદના સાંઢ રાખવા ગોઠવણ કરી આપવી. (૭) ચરવાની જગ્યાએ જાનવરના આરામ માટે છૂટાંછૂટાં ઝાડ વવરાવવાં; જેથી જમીન તેમજ હવા ઠંડી રહે છે અને ઘાસ લાંબા વખત સુધી સુકાતું નથી. (૮) ગાયોનાં ટોળાંમાં નાની ઉંમરના ખૂંટ નહિ રાખવા. (૯) ઢોરની ઉછેર કરવાવાળાનાં મંડળો સ્થાપી તેના અમુક નિયમો ઘડી તે માટે જોઇતી મૂડી આપવા બંદોબસ્ત કરવો. (૧૦) દરેક ઘર દીઠ એક ગાય પાળવી અને ચરવા માટે દરેક ગામે

ગૌચરની ઇલાયદી જમીન રાજ્યના ધણીએ મુકરર કરવી. ખેડવાણુ હોય તો ખેડૂતો પાસેથી મુકાવીને પણ રાખવી જોઇએ.

આ પ્રમાણે બંદોબસ્ત થાય તો ગૌપાલન અને ઢોરઉછેરનું કામ આગળ ચાલશે અને દેશની દરેક રીતે આબાદી થશે; માટે આ મારી નમ્ર અરજ ધ્યાનમાં લઇ ગૌપાલન કરવા તરફ લક્ષ દોરાશે તો આ લેખ લખવાનો મારો હેતુ સચવાશે. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા રાજા, ગરાસિયા સર્વને દેશની ખેતી આબાદ કરવા અને ઢોર પાળી ઉછેરવાનું કામ હાથ ધરવા સુબુદ્ધિ આપો. ("ખેતીવાડી વિજ્ઞાન"માંથી)

# ૧૦—ચાલવાની આવશ્યકતા

જે માણસ દરરોજ થોડુંઘણું ચાલવાનું રાખે છે તેને અપચો નથી થતો અને તેના શરીરમાં વધારાની ચરબી પણ રહી શકતી નથી. ચાલવા જેવી બીજી કોઇ કસરત નથી. એક અમેરિકન ડૉક્ટરે "મેડિકલ રિવ્યૂ ઑફ રિવ્યૂઝ"માં લખ્યું છે કે, દરેક માણસે પરિસ્થિતિ અનુસાર રોજ ૩ થી ૧૦ માઇલ સુધી ચાલવું જોઇએ. "ડેલીમેલ"માં એક રોગીનો કિસ્સો પ્રસિદ્ધ થયો છે. તે હંમેશાં માંદો રહેતો હતો; રોજ દવાઓ ખાતો હતો. કોઇ દવાથી તેને ફાયદો ન થવાથી તે જીવનથી કંટાળી ગયો હતો. એક ડૉકટરની સલાહથી તેણે થોડું થોડું ચાલવાનું શરૂ કર્યું અને થોડાજ મહિનામાં તે પૂર્ણ રીતે સાજોતાજો થઇ ગયો! જે માણસ રોજ ચાલી ન શકે, તેણે અઠવાડિયામાં એક વાર તો જરૂર ૧૦-૧૫ માઇલ ચાલવું જોઇએ. અઠવાડિયામાં એક દિવસ ૧૦-૧૫ માઇલ ચાલવું, બીજા ૭ દિવસો માટે પૂરતું છે. દિવસે ભોજન કરતા પહેલાં ચાલવાથી વધુ લાભ થાય છે. ચાલવાનો ઉત્તમ સમય પ્રાતઃકાળ છે.

# ૧૧—આ તે મોટરગાડી કે મોતગાડી !

(લેખકઃ—શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

**'સાયન્સ અને ઇન્વેન્શન'** નામનું અમેરિકન માસિક જણાવે છે કે, હવામાં **એક હજાર ભાગે માત્ર દોઢજ** ભાગ કારબન મોનોકસાઇડ આવી જાય તોપણ તે ભયંકર નીવડે છે. ૨૩ હોર્સપાવરની એક મોટરકાર દર મિનિટે ૨૫ કયુબિક ફીટ ગેસ છોડે છે, જેમાંથી ૭ ટકા અથવા ૧।। કયુબિક ફીટ કાર્બન મોનોકસાઇડ હોય છે. કાર્બન મોનોકસાઇડ રંગ વગરનો, સ્વાદ વગરનો અને ગંધ વગરનો ગેસ છે, એટલે તે હવામાં મળેલો છે કે કેમ તે જાણવું મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ છે; અને બીજી તરફ તેને માટે આપણા લોહીમાં એવી સરસ સગવડ છે કે, લોહીમાંના લાલ કણમાં રહેલું હીમોગ્લોબિન નામનું તત્ત્વ એને (કાર્બન મોનોકસાઇડને) ઑક્સિજન (પ્રાણવાયુ) કરતાં ૩૦૦ગણું જલદીથી ખેંચી લે છે અને લોહીને એકદમ ઝેરી બનાવી મૂકે છે. આમ થવાથી લોહીની મારફત આપણા સ્નાયુઓને પ્રાણવાયુ મળી શકતો નથી અને મરણ નીપજે છે. હજાર ભાગ હવામાં દોઢ ભાગ પણ કાર્બન મોનોકસાઇડ હોય તો તે ભયંકર છે,તો પછી મોટરનું-એન્જિન તો સેંકડે ૭ ભાગવાળો એટલે હજારે સાઠ ભાગવાળો ગેસ છોડે છે તે કેવો જીવલેણ છે, તેનું અનુમાન કરો ! ૨૩ હોર્સપાવરનું મોટર એન્જિન દર મિનિટે એક ચોરસફૂટ કારબન મોનોકસાઇડ છોડે તે હિસાબે ૧૦×૧૦×૨૦ ફૂટનો એક મોટર-તબેલો તો ત્રણ મિનિટમાંજ એ ઝેરી હવાથી ભરાઇ જઇ મનુષ્યના પ્રાણ લઇ શકે. એનો હુમલો ખબર ન પડે તેમ થઇને ધીમેધીમે માણસ બેભાન બની જાય છે. આમ કલીનર અને શોફરની જિંદગી જોખમમાં રહે છે; અને મુંબઇમાં એવા તબેલા છે કે જેમાં એકેક મોટરકાર આવી જાય પણ બારી તો એક પણ ન હોય ! મોટરનું એન્જિન ચાલુ હાલતમાંજ અંદર જાય અને

ચાલુ હાલતમાં મુકાયા પછી થેાડીક મિનિટ લગી ધુધવાટ કર્યા બાદજ બહાર નીકળે. એ મેાટરના શેાફર અને કલીનરની જિંદગીના જોખમને જવાબદાર કેાણુ છે? અને આખેા દિવસ મુંબઇના રસ્તાઓમાં એ મેાટરેાવાળા સેંકડેાને ઇજા અને કુડીબંધ ખૂન કરતા ફરે અને પાંચપચાસ દંડ ભરી છૂટી જાય તથા પગે ચાલનાર પેાતાના જીવથી જાય એ તેા એક ન્યાયનેા નમૂનેાજ છે; પણ હવા બગાડવા માટે એ લેાકેા પગે ચાલનારને અને ઘરમાં રહેનારને શું નુકસાન ભરપાઇ કરી આપે છે? આપણે રસ્તે ફરતા હેાઇએ ત્યારે આપણી બાજુમાંથી એ ભયંકર ચીજ ઝેર રેડતી ચાલી જાય અને આપણે તે ઝેર શ્વાસમાં લેતા ફરતા ફરીએ, એ જિંદગીના જોખમ માટે શું એ ખૂનીએાને સજા નથી થવી જોઇતી? હેલ્થ ઑફિસર આ બાબતમાં શું કહે છે? એડલ્ટરેશનની સજા તેા પેાલ્યુશનની નહિ કે? ચાલી કે બારીમાંથી રસ્તા પર કચરેા નાખતાં હવા બગડે તેા આનાથી નહિ બગડે કે? સ્મેાક ન્યુસેન્સ ઍક્ટ છે તેના કરતાં મેાટરના ઝેરી ધુમાડા માટે સખત ઍક્ટ થવેાજ જોઇએ. ("ગુજરાતી કેસરી" માંથી)

## ૧૨—નવું જગત

ગરીબી એ કેવેા ગુનેા! નિર્ધનતા એ કેવું કલંક? કેાઇ ગરીબ ચેારી કરે અને તેને માટે જેલ તૈયાર છે; કેાઇ નિર્ધન ધનને અર્થે ખૂન કરે અને એ ખૂનીને માટે ફાંસીનેા માંચડેા ઊભેા છે; અને શ્રીમંત? કેાઇ શ્રીમંત ચેારી કરે, લૂટેા ચલાવે અને દુનિયા તેની ચાતુરીની સ્તુતિએા ગાવા માંડે—તે લક્ષ્મીને અર્થે તેના સ્વદેશમાં અને વિદેશમાં માનવીના હત્યાકાંડેા રચે અને એ હત્યારેા સ્વદેશસેવકનું સુનામ પામે! એ ચેારીએા, એ લૂટેા અને એ હત્યાએાથી તે દેાલતમંદ બને, એટલે તેને ઉમરાવપદે ચઢાવવામાં આવે; અને જગત તેને ઝૂકીઝૂકીને સલામેા ભરે! એા જગત! તારેા કેટલેા અધઃપાત થયેા છે!

પણ હા, આ જૂની દુનિયાના ખંડેર ઉપરજ નવું જગત રચાશે. કોઇ જાદુગર એક રાતમાંજ મહેલાતો ઊભી કરી દે, તેમ આજની પવિત્ર ગરીબીના ઉદરમાંથીજ દુનિયા અવતરશે–અને થોડા કાળમાંજ અવતરશે. તે નવા જગતમાં સત્યનાં અજવાળાં ચોમેર ફેલાઇ રહ્યાં હશે; પ્રેમની મધુરતા સર્વત્ર મઘમઘી રહી હશે; તે દુનિયામાં સેવા સર્વની પૂજા પામશે; સર્વ સમાન મનાશે અને સન્માનના અધિકારી ગણાશે.

આજે પૃથ્વી તેની પ્રથાઓ અને તેના શિષ્ટાચારોના કાદવમાં ખદબદી રહી છે; આજે ધરતી ઉપર સત્તાલોભ અને ધનતૃષ્ણાની જ્વાળાઓ સળગી રહી છે; આજે એ યુદ્ધનો સેતાન માનવીઓના અંતરમંદિરમાંથી પ્રભુને પદભ્રષ્ટ કરી રહ્યો છે; આજે શ્રીમંતોની લાલસાતૃપ્તિને અર્થે ગરીબોની જિંદગીની હરરાજીઓ બોલાઈ રહી છે અને આજે જગત કદ્રપા દાનવ જેવું બની ગયું છે! પણ નવો પ્રકાશ અને નવી દૃષ્ટિ, નવો આદર્શ અને નવી આશા, એ બધી બદબોને ધોઇ નાખશે; એ બધી કદ્રૂપતાને હરી લેશે અને આ જૂની કાયામાં નવા પ્રાણ પૂરશે. શુદ્ધિ પામેલા આ જગતમાં પ્રકાશમય, પ્રેમમય અને સુંદર પ્રભુની પુષ્પવાટિકાસમું નવું સ્વર્ગ સર્જાશે. સ્વર્ગના ઓ સુખકર વાયરાઓ! તમે દેવોના ઉપભોગની એ તમારી વાયુલહરીઓ આ અવનિ ઉપર વરસાવો; અમારા પ્રાણમાં સ્વર્ગનાં અમૃત ભરો અને આ ખુનીઓ તથા હત્યારાઓની એડીતળે ચગદાતા જગતને સેવાની અમીરીથી ઝળહળતું, પ્રેમની ખુશબોથી મહેકતું, માનવીની સ્વાધીનતાનું મહારાજ્ય બનાવો! ('મોડર્ન રિવ્યુ'માંના એક સંવાદ ઉપરથી 'સૌરાષ્ટ્ર' તા. ૧૫–૧૧–૨૪)

# ૧૩–બાળલગ્ન ને ભારે લગ્નખર્ચ

(લેખિકાઃ–સૌ૰ સમજુબા દેસાઇ)

બાળકો જાણે માબાપને લગ્નનો લહાવો લેવા માટેજ ન હોય તેમ આપણે માત્ર એટલોજ વિચાર કરીએ છીએ કે, ક્યારે તેમને પર-

ણાવી દેવાય; પરંતુ તેમને કેળવણી આપી, પોતાની આજીવિકા પેદા કરવાને લાયક કરવાને કંઈ વિચાર કરતાં નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે, તેઓ અજ્ઞાન અને અભણ રહે છે અને મોટપણમાં દુઃખી થાય છે. વળી ઘણી વખત બિચારી બાળકીને કુમળી વયથી વિધવાપણું ભોગવવું પડે છે અને તેથી તેને તથા તેનાં ભાઇભાંડુને આખી જિંદગી દુઃખી થવું પડે છે, માટે બાળલગ્ન ન કરતાં કન્યા ઓછામાં ઓછી ચૌદ વર્ષની અને છોકરો ઓછામાં ઓછો વીસ વર્ષનો થાય ત્યાંસુધી તેને કેળવણી આપવા સિવાય બીજો વિચારજ કરવો ન જોઇએ. આજકાલ કન્યા-કેળવણી તરફ કંઇક લક્ષ અપાય છે ખરૂં, પણ બાળલગ્ન થતાં હોવાથી કેળવણી અધૂરી અગર નહિ જેવીજ અપાય છે. પરણ્યા પછી છોકરાઓ તો ભણતર જારી રાખે છે, પણ કન્યા-કેળવણી તો લગ્નની સાથેજ બંધ થાય છે. લાયક ઉંમરનાં થયા પછીજ પુત્રી અથવા પુત્રનો વિવાહ કરવાનો વિચાર કરવો જોઇએ. નાનપણથી વિવાહ કરી રાખવો એ સારૂં નથી, કારણકે એમ કરવાથી બાળકોના મનમાં ભણવા કરતાં પરણવાની વાત વધારે રમ્યા કરે છે. વળી તેઓ મોટાં થયે લાયક ન નીવડે તો માબાપને પસ્તાવું પડે છે. પુત્રને માટે ગુણવાન ને લાયક કન્યા લેવાને બદલે કયી કન્યા લેવાથી વધારે રૂપિયા મળશે, એટલુંજ જોવાય છે. કન્યા માટે ગુણવાન વર જોવાને બદલે માત્ર કહેવાતું કુળ જોવાય છે અને વરની લાયકી કેવી છે, તે જોવાતું નથી. આનું પરિણામ માઠું આવે છે અને દુઃખી થવાય છે, માટે આપણા કઢંગા રિવાજમાં સુધારો થવાની જરૂર છે. તે નહિ થાય ત્યાંસુધી આપણી ઉન્નતિ થવાની નથી, એમ સમજી આ બાબતમાં ખાસ ધ્યાન આપવા જેવું છે. લગ્નપ્રસંગે ગજા ઉપરાંત ખર્ચ કરવામાં આવે છે, તેથી આપણી પાયમાલી થાય છે. લગ્ન જેવે આનંદને પ્રસંગે શક્તિ પ્રમાણે ખર્ચ કરવા કોઇ ના કહેતું નથી; પરંતુ શક્તિ ન હોય છતાં પણ ઘરબાર ગીરો મૂકી, દેવું કરી, ગજા ઉપરાંત ખર્ચ કરવું એ મૂર્ખાઈ છે.

# ૧૪–ચા, કૉફી ને કોકો, વહેલી પડાવે પોકો

(લેખકઃ—શ્રી. મ. મૂ. ત્રિવેદી)

ચામાં મગજની શક્તિને કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ ઉશ્કેરવાનો ગુણ છે, કેમકે તેમાં ટેનિક ઍસિડ જેવું શરીરનો ઘાત કરનારૂં દ્રવ્ય આવે છે. તેમાં પણ હોટેલો તથા દુકાનોની ચા તો ઘણીજ ભયંકર છે; કારણકે ત્યાં ચા ઘણા વખતથી ઊકળેલી રહેતી હોય છે અને તેમાંથી સુવાસિક તથા પૌષ્ટિક પદાર્થો તો ક્યારનાયે ઊડી ગયા હોય છે. ખરી વાત છે કે, ચા પીવાથી ક્ષણિક હોશિયારી આવે છે; પણ અંતે તો જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, કમતાકાત આવતી જાય છે, માનસિક સ્થિતિ દુર્બળ થાય છે અને શરીર અનેક વ્યાધિને લાયક બની જાય છે. ચામાં ટેનિક ઍસિડ સિવાય સાકર પણ આવે છે અને તેથી જઠરનું શ્લેષ્મ પડ સૂજી જાય છે અને તેમાંથી એક જાતનો સ્રાવ થાય છે, ખાવું ભાવતું નથી, મોળ આવે છે, ઊલટી થાય છે અને વખતે તાવ પણ આવી જાય છે. વળી ચા પીવાથી લોહીમાં યુરિક ઍસિડનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને તેથી આંતરડાં તથા જઠરની ક્રિયા મંદ પડે છે.

એક ડૉકટરે ચા વિષે નીચે પ્રમાણે જણાવેલું છેઃ—

"ચા તથા કૉફી પીનારા, મદ્યપાન કરનારા લોકોના જેવા તોફાની, નાચનારા, ગાનારા કે કજિયા કરનારા હોતા નથી; પણ ચા તથા કૉફી તેના પીનારાને મૂર્ખ બનાવે છે, તેમના પગને નબળા કરે છે, યાદશક્તિનો નાશ કરે છે, હૃદયમાં થડકો પેદા કરે છે, શરીરમાં કંપ કરે છે, હાથમાં અસ્થિરતા કરે છે અને અનિદ્રાને પેદા કરે છે. વળી ચાથી માથું દુઃખે છે, જીભ બેસ્વાદ થાય છે, સ્વભાવ ચીડિયો થાય છે અને મિજાજ ઠેકાણે રહેતો નથી. ચા તથા કૉફી પીનારાઓ બોલવામાં મંદ થાય છે, તેમના વિચારો અસ્થિર હોય છે અને માનસિક શક્તિ ગુમાવે છે. ચાના વ્યસનથી અજીર્ણ, આંતરડામાં અવાજ

તથા કબજિયાત થાય છે; અને પાચન કરનારા રસોનો અટકાવ થાય છે. આ સર્વ કારણોથી જે લોકો ચા તથા કૉફી બહુ પીએ છે, તેઓ શરીરે દૂબળા રહે છે, તેમના ગાલ બેસી ગયેલા હોય છે, તેમના ચહેરા મેલા હોય છે, તેઓનાં માથાં દુખવાનું દરદ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તેઓમાં પિત્તનો કોપ નિરંતર થયા કરે છે, તેમના વાળ જલદી ખરી પડે છે અથવા ધોળા થાય છે. ચા તથા કૉફીનું વ્યસન સર્વત્ર ફેલાયું છે અને તેથી લકવો, અર્દિત વા તથા નબળાઈનાં દરદો હજારોગણાં વધી પડ્યાં છે.''

ચા વિષે એક વિદ્વાને નીચેનો એક સુંદર શ્લોક બનાવ્યો છેઃ—

**प्रज्ञैरज्ञैस्तरुणजरठैर्ब्राह्मणैरन्त्यजातैः ।**
**पौरैर्ग्राम्यैर्नरपतिवरैर्निर्गृहैर्निःस्वकैश्च ॥**
**प्रातः सायं नियमिततयाभ्यर्चिता भक्तिभावाद् ।**
**हा ! हा ! चाहा हतकलियुगे कर्षति प्राणवित्तम् ॥**

અરે ડાહ્યા, મૂર્ખ, જુવાન અને વૃદ્ધ માણસો, બ્રાહ્મણ તેમજ અંત્યજો, શહેરીઓ તથા ગ્રામ્યજનો, રાજાઓ અને ઘરહીન તથા સાધનહીન લોકો! તમારાથી નિયમિતપણે સવાર–સાંજ ભક્તિભાવથી આદરને પામતી ચા આ કલિયુગને વિષે પ્રાણ અને દ્રવ્ય બન્નેની હાનિ કરે છે!

આ શ્લોક અક્ષરશઃ સત્ય છે, એમ વિચાર કરતાં સાફ માલૂમ પડશે.

## ચાથી થતી આર્થિક ખરાબી

ચાથી આર્થિક ખરાબી પણ પાર વગરની છે. સને ૧૯૦૬–૭ માં આ દેશમાં પાંચ લાખ અગિયાર હજાર એકરમાં ચા વાવવામાં આવી હતી અને તેમાંથી સાડીત્રેવીસ કરોડ જેટલી ચાનો પાક થયો હતો. તે પાકમાંથી ⅙ ભાગ ચા આ દેશમાં વપરાઇ હોય તેમ ગણીએ. તોપણ કરોડો રૂપિયાની ચા પીવાનું વિનાશકારક ધોરણ ચાલું થયું ગણાય. ચાની સાથે વાપરવા માટે કરોડો રૂપિયાની ખાંડ પણ પરદેશથી મંગાવવી પડે છે. આ સર્વથા પૈસા તથા તંદુરસ્તીના નુકસાનનો હિસાબ રહેતો નથી. આ સર્વ આર્થિક બોજો આપણા ગરીબ દેશ-

માં વધારે પડતો છે, એમ કહેવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ નથી. મહાત્મા ગાંધીજીના સદુપદેશથી આજકાલ કેટલીક હોટેલો બંધ થઇ છે અને થતી જાય છે તથા ઘણી જ્ઞાતિઓમાં ચાના બહિષ્કાર માટે સખ્ત પગલાં લેવાય છે અને ઘણાં કુટુંબોમાંથી ચા પીવાનો ચાલ નીકળી ગયો છે. આવા હાનિકારક બોજામાંથી મુક્ત થવા માટે ઊગતી પ્રજા સમક્ષ ચા–કોફી તથા કોકોનાં પીણાં કેટલાં જોખમકારક છે તે સમજાવવા સઘળા ઉપાયો લેવાની દેશના વિદ્વાનોની ફરજ છે.

## ચા વિષે એક લેખકના ઉદ્દગારો

ચા વિષે એક લેખક પોતાના ઉદ્દગારો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:-

"આ હતભાગ્ય હિંદમાં વિદેશીઓની નકલ કરવાની નબળી પ્રકૃતિ એટલી હદ ઓળંગી ગઇ છે કે, તેને અંકુશમાં લાવતાં વિલંબ લાગશે. વિદેશીઓની નીતિરીતિની નકલો કરવામાં નિર્વીર્ય દેશી મગજો એટલી હદ ઉપર ચઢી ગયાં છે, કે હવે સ્વાત્માભિમાન, દેશાભિમાન અને આત્મગૌરવ સર્વને છેક ભૂલી ગયાં છે.

"ચા જેવી જે ક્ષુદ્ર ચીજે આપણને નિર્લજ્જ બનાવ્યા છે, તે ઝેરી છે અને કોઇ પણ રીતે ફાયદાકારક નથી, એમ જાણ્યા છતાં આપણે હોંશે હોંશે તે પીએ છીએ; એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્વદેશી ચીજ માનીને તે વાપરીએ છીએ અને જેઓ સ્વદેશી તથા બહિષ્કારના મેળાવડાઓ અને મંડળીઓ જમાવે છે, તેઓ પણ આ ચાની 'પાર્ટી' આપે છે.

"જો હિંદુસ્તાનમાં ચાનું વ્યસન લાગુ ન પડયું હોત તો વિદેશી ખાંડ આટલી બધી પ્રચલિત થાત નહિ. ખરૂં જોતાં ખાંડનો મુખ્ય વપરાશ, આ ડાકિણી ચાનેજ આભારી છે. આ રીતે ચાએ આપણાં ખિસ્સાં ઉપર જબરો બોજો નાખ્યો છે અને ધર્મથી વિમુખ કર્યા છે, તે વાત સમજ્યા પછી ચાને સ્વદેશી કહીને વધાવી લેવી તે શું શરમભરેલું નથી ?

"આટલેથીજ ચાની ખરાબી થતી નથી. ચા હિંદુસ્તાનમાં પાકે છે તે વાત ખરી છે, પણ તેના ખેડૂતો કોણ છે? તે ચા કેવી રીતે પકવવામાં આવે છે ? કોના લોહીના ભોગે કોણ પૈસા મેળવે છે? અને

એ માતબર ખેડૂતોની નીચતા કેટલી હદ સુધી પહોંચી છે ? તેનો ચાના વાપરનારાઓએ અને સ્વદેશી ચીજ તરીકે ચાનાં વખાણ કરનારાઓએ કદી વિચાર કર્યો છે ?

"ચા બનાવવાના બગીચા આસામ, નીલગિરિ જેવા પ્રદેશોમાં ઘણા છે. તે બગીચાના માલિકો લગભગ અંગ્રેજોજ છે. આ ચા ઉગાડવા, ઉછેરવા અને તેને તૈયાર કરવાના કામ ઉપર જે મજૂરો છે, તે સઘળા હિંદી મજૂરો છે. તે મજુરોની સખત મહેનત વડે કરોડો રૂપિયાની ચા ઉત્પન્ન થઇ અંગ્રેજી ચાવાળાઓને કરોડો રૂપિયાનો નફો મળે છે.

"તે મજૂરોને ઘણો હલકો પગાર આપે છે અને જ્યારે તેઓ ઠરાવેલું કામ કરી શકતા નથી, ત્યારે તેઓને નેતરની સોટી વતી નિર્દયપણે એટલે સુધી મારે છે, કે તેમની ચામડીમાંથી લોહી નીકળી ચામડી રંગાઇ જાય છે, તોપણ શિક્ષા બંધ કરતા નથી ! આ સિવાય તે મજૂરો ઉપર અનેક પ્રકારનો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. સ્વરૂપવાન સ્ત્રીઓને વિષયાંધ ગોરાદેવોના કામાગ્નિમાં પાતિવ્રત્યપણાની આહુતિ આપવી પડે છે. રાજીખુશીથી તેમ ન કરે તો તેને તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે, તે મજૂરોનાં ફોટા લેવામાં આવ્યા હોય છે અને તેમની પાસેથી પાંચ વરસનું એગ્રીમેન્ટ લખાવી લેવામાં આવે છે, તેથી તેઓ નાસી જઇ શકતા નથી. જે નાસી જાય છે તેને મજૂરોના એજંટો ફોટાની મદદથી પકડી પાડી તેના માલિકોને પાછા સોપે છે અને ત્યાં તેના પર પહેલાં કરતાં પણ વધારે ત્રાસદાયક જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. તે ગોરાની ઉપર ફરિયાદ થઇ શકતી નથી; કારણકે પોતાની સામે ફરિયાદ કરનારા મજૂરના જજો પોતેજ હોય છે; કેમકે સરકારે તેમને થર્ડ કલાસ મેજિસ્ટ્રેટની સત્તા આપેલી હોય છે. બંધુઓ ! દયા છે ? હૃદય છે ? તમારી જે ચાને માટે હિંદી મજૂરોને—તમારા લાચાર ભાઇઓને મરણશરણ થતાં સુધી ગુલામગીરીની હાડમારી ભોગવવી પડે છે, જે ચાને માટે તેમને શરદીવાળી ગંદી જમીનમાં હલકા ખોરાક ઉપર જીવન ગાળવું પડે છે, જે ચાને માટે તેમને ચામડી ફાટી લોહીની ધારા—

ઓ વરસતા સુધી માર ખાવો પડે છે, જે ચાને માટે નિરાશ્રિત હિંદી બહેનોને પોતાના પાતિવ્રત્યની આહુતિ આપવી પડે છે, જે ચાને માટે પ્રાણથી પ્યારાં પતિપત્નીને હમેશને માટે બળાત્કારથી ફારગતી આપવી પડે છે, તે ભયંકર ચાને મોટાઇના ડોળની ખાતર સ્વદેશી ચીજ ગણીને તમારા પેટમાં રેડતાં હજુ પણ તમને કમકમાટી આવતી નથી?' મારે ઘેર તો રોજ દસ વખત ચા ઊકળે છે' 'મને ચા વિના ચાલતું નથી.' 'ચા તો મારૂં જીવન છે' 'ખાધા વિના ચાલે પણ ચા વિના તો મને નહિ ચાલે' વગેરે શરમભરેલાં વાક્યો બોલતાં હજી પણ કંઇ લાગણી ઉત્પન્ન થશે કે નહિ? શું તમે ચા પીઓ છો? અમે તો કહીએ છીએ કે, **ચાનો પ્યાલો નહિ પણ રક્તનો પ્યાલો તમે પીઓ છો!** હિંદી મજૂરોની ચામડી ફાટીને જે લોહી નીકળે છે, તે પીઓ છો! શું ચાના પ્યાલામાં તમે લોહી જેવો રંગ જોતા નથી? અમે તો કહીએ છીએ કે, તે ચા નથી પણ પતિવ્રતા સ્ત્રીઓનાં નષ્ટ થતાં પાતિવ્રત્યનાં અશ્રુબિંદુઓ છે. શું તમે ચાદાનીના ઢાંકણા ઉપર તે બિંદુઓને જોતા નથી? અમે તો કહીએ છીએ કે, તે ચા નથી, પણ નિર્દોષ મનુષ્યોની હાયવરાળ છે. શું તમારા ચાના ભરેલા પ્યાલામાંથી નીકળતી વરાળ તમને તે વાતનું ભાન કરાવતી નથી? શું તમને ચા પીતી વખતે ગરીબ મજૂરોની પીઠ ઉપર પડતા ચાબુકના મારનું હજી પણ સ્મરણ નહિ થાય?

"મારા સ્વદેશી બાંધવો! ચાલો, આપણે પ્રતિજ્ઞાઓ કરીએ કે, ધર્મભ્રષ્ટ વિદેશી ખાંડની મોટી મા, દેશીઓનું રક્ત, સતીઓના શાપ, બાળકોની ગાળ, ગરીબોની હાય–ચા! અમે અમારી જિંદગીમાં કદી પણ પીશું નહિ! બીજાઓને પીતા અટકાવી સ્વદેશસેવા બજાવવા યત્નો કરીશું. હૃદય વિનાના દેશી શેઠિયાઓની આગળ રડીને, તેમને પગે પડીને, સમજાવીને, કરગરીને, તેમના હાથથી થતા આ પાપથી તેમને બચાવવા પ્રયત્ન કરીશું. ઇશ્વર આ કામમાં અમને સહાયતા આપો! અસ્તુ." ("વૈદ્યકલ્પતરુ"ની ૨૧ મા વર્ષની ભેટમાંથી.)

# ૧૫—ચા-કૉફીનો વધુ ચિતાર

( લેખકઃ-શ્રી. મ. મૂ. ત્રિવેદી )

**કૉફી-બુંદદાણાથી થતું નુકસાન!**

કૉફીના ગુણદોષ લગભગ ચાને મળતાજ છે. કૉફી થાકી ગયેલા માણસને ચાલાક બનાવે છે અને ઉજાગરો કરવો હોય, ત્યારે તે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. કૉફી શરીરના અવયવોને શાંતિ આપે છે અને મગજને ઉશ્કેરે છે. ઘણા થાકમાં તથા અફીણથી જે ઘેન ચઢે છે, તે ઉતારવામાં કૉફી સારી અસર કરે છે. સાંધાના દુખાવામાં તથા પગમાં કળતર થતું હોય તેમાં પણ કૉફી સારો ગુણ આપે છે; પણ કૉફીના આ સર્વ ગુણો જે લોકો તેનું નિત્ય સેવન કરે છે, તેને બિલકુલ ફાયદો કરતા નથી, પણ ઊલટું નુકસાન કરે છે.

જેમ લીલી ચા બનાવવા માટે તેની ઉપર રંગ ચઢાવવામાં આવે છે, તેમ કૉફીમાં ઘેરો રંગ લાવવા માટે ચીકોરી નામના મૂળિયાંનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. કૉફીના વેપારીઓ નફો લેવા કૉફીમાં ચીકોરીનો ભેગ મેળવે છે; તેમ ચીકોરીના વેપારીઓ પણ ચીકોરીમાં રંગ, ગાજર અગર ઇંટના ભૂકાનો ઉપયોગ કરે છે.

**ડૉક્ટર કેલોગ એમ. ડી.** જણાવે છે કે, " દારૂના વ્યસન કરતાં પણ હાલમાં ચા-કૉફી વધારે નુકસાન કરી રહ્યાં છે; એટલા માટે વ્યસનનિષેધક મંડળીઓએ લોકોમાં તે વિષે વિશેષ અજવાળું પાડવાની જરૂર છે. "

**દસ કરોડ રૂપિયા ચા-કૉફીમાં!**

હિંદુસ્તાનમાં ચા પીવાનો શોખ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. ચાના બગીચાવાળાઓ મોટે ભાગે વિદેશી હોય છે અને તેઓએ હિંદમાં ચાનો ખપ વધારવા માટે સને ૧૯૧૬ માં રૂપિયા દોઢલાખ નોખા કાઢ્યા હતા, જેના પરિણામમાં તેજ વર્ષમાં આશરે સાડાત્રણથી ચાર

કરેાડ રૂપિયાની ચા હિંદમાં વેચાઇ હતી. ૧૯૧૭ માં સવા બે લાખ રૂપિયા બાજુએ મૂકયા હતા, પણ તે વર્ષમાં કેટલી ચા વેચાઇ તેનેા રિપેાર્ટ બહાર પડેલેા ન હતેા. એવેા અડસટ્ટો કાઢવામાં આવે છે કે, ચા પાછળ આશરે ૪ કરેાડ અને વિદેશી ખાંડ પાછળ ૬ કરેાડ મળી ૧૦ કરેાડ રૂપિયા ફક્ત ચા-કૉફી પાછળ ખરચવામાં આવે છે. બદલામાં ચા-કૉફીનું દાસત્વ તથા નબળી પાચનશક્તિ મળે છે. દરેક સમજુ માણસે પેાતાના ઘરમાંથી ચા, કૉફી તથા કેાકેા જેવાં વિનાશકારક પીણાંનેા જેમ બને તેમ જલદીથી બહિષ્કાર કરી આરેાગ્ય તથા ધનનું રક્ષણ કરવું ઘટે છે. જે ધનનેા ઉપયેાગ પરદેશીઓનાં ખીસાં તર કરવામાં થાય છે, તે ધનનેા ઉપયેાગ જો દેશમાં વિદ્યા, હુન્નર વગેરે વધારવામાં થતેા હેાય તેા કેવું સારૂં?

## કેાકેા

કેાકેાનેા ઉપયેાગ આપણા દેશમાં ચાના ઉપયેાગ જેટલેા વિશાળ પ્રમાણમાં થયેા નથી, તેનું કારણ તે ચા કરતાં કંઇક મેાંઘેા છે; તેાપણ જે લેાકેા ચાલુ જમાનામાં પેાતાને 'ફેશનેબલ' કહેવડાવે છે, તેવાઓને ત્યાં કેાકેા પૂર્ણ સત્તા ભેાગવે છે. ચાની પેઠે કેાકેા પણ પાચનશક્તિને મંદ પાડે છે. તેમાં પણ નશેા રહેલેા છે; કેમકે જેને તેનું વ્યસન પડે છે, તે તેને મૂકી શકતેા નથી. કેાકેા પીવાથી ચામડી જરઠ બને છે, લેાહી તથા બળ ક્ષીણ થાય છે અને વીર્ય કે જેનેા સંગ્રહ દરેક મનુષ્યે કરવેાજ જોઇએ, તેને તે હરી લે છે.

કેાકેાની ઉત્પત્તિ વિષે જો જાણવામાં આવે તેા જેઓનાં હૃદય દયાળુ હેાય છે; તેઓ કદી તેનેા ઉપયેાગ કરેજ નહિ. જે ઠેકાણે કેાકેા પેદા થાય છે, ત્યાં સીદીઓ ઉપર એટલેા બધેા જુલમ ગુજારવામાં આવે છે, કે જો તે આપણે નજરે જોઇએ તેા ચકરી આવે અને તે પીવાની કદી ઇચ્છા ન કરીએ. કેાકેાનાં ખેતરેામાં ગિરમીટિયા મજૂરેા ઉપર થતા જુલમેા વિષે મેાટાં મેાટાં પુસ્તકેા રચાયાં છે. જે વસ્તુ મનુષ્યેાનાં અંતઃકરણેા બાળીને તથા રક્ત ચૂસીને પકવવામાં આવે છે, તે

વસ્તુ મનુષ્યજાતને પુષ્ટિ આપીજ કેમ શકે?

કોકોમાં ચા-કૉફીના દોષો પણ રહેલા છે. કોકોનો અતિ ઉપયોગ પૈસા તથા આરોગ્યનો નાશ કરવાવાળો છે. જે લોકો ચા-કૉફી અગર કોકોમાં પોતાનાં નાણુંનો વ્યય કરે છે, તે લોકો જો તે વસ્તુને બદલે દૂધ લેવામાં વ્યય કરે, તો તેમના આરોગ્યનું ઘણી સારી રીતે રક્ષણ થઈ શકે; તેમ છતાં જે લોકોને તેના વિના ચાલતુંજ ન હોય, તે લોકોએ તુલસીની નિર્દોષ અને પુષ્ટિકારક ચા પીવાનો ચાલ દાખલ કરવો. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહેશે અને તુલસીમાં શક્તિ આપવાનો ગુણ હોવાથી શક્તિ પણ મળશે; પરંતુ જેને તે ચા અતિ ગરમ લાગે, તેણે ઘઉંને બરાબર સાફ કરી ચૂલા પર ખુંદદાણાની માફક શેકી, તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેની ચા બનાવી તે પીવી. આવી રીતે બનાવેલી ઘઉંની ચા પણ પુષ્ટિકારક છે. આ ચાથી તંદુરસ્તી તથા પૈસા બંનેનું રક્ષણ થઈ શકશે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના ૨૧ મા વર્ષની ભેટમાંથી)

# ૧૬—ગામઠી વનસ્પતિઓની ચા

તુલસી, કલાર, બીલી, લજામણી અને આંબો, આ પાંચે વસ્તુઓનાં પાન (એમાં આંબાનાં પાન કુમળાં લેવાં) લઇ તેને છાંયે સૂકવી અધકચરાં કરી રાખવાં. ભૂખને મારનારી અને લોહીને બગાડનારી હાલની ચાને ઠેકાણે આ આરોગ્યદાયક અને વગર ખર્ચે તૈયાર થતા ઘરગથ્થુ વનસ્પતિઓના ભૂકાને થોડી વાર પાણીમાં ઉકાળી લેવાથી જે ચા તૈયાર થાય છે, તે ભૂખ લગાડે છે, વાયુ હઠાવે છે, લોહી સુધારે છે અને એકંદરે વાયુ, પિત્ત અને કફ, એ ત્રણમાંથી કોઈ પણ પ્રકારની પ્રકૃતિવાળાને માફક આવે છે.

જેઓ ગરમાગરમ પીણાની કુટેવ નજ છોડી શકતા હોય, તેમને માટેજ ઉપલી ઘરગથ્થુ ચાની સૂચના છે; નહિ તો માણસને માટે એકલું પણ ગરમાગરમ પાણી પીવું એ આંતરડાંને શેકીની નિર્બળ બ-

નાવનારૂં છે. પથારીમાંથી ઊઠયા પછી થોડા કોગળા કરીને લોટામાંનું રાતનું ભરી મૂકેલું અને તે નહિ તો છેવટે તાજું પાણી પણ એક પ્યાલો રોજ પીધા કરવાથી જે ઉત્તમ લાભ થાય છે, તેના અસાધારણ ફાયદાઓ તો આ બાબતની અજમાયશ એક મહિનો ચા અને બીજું ગરમાગરમ પીણું છોડીને કરી જોવાય, ત્યારેજ સમજાય તેમ છે.

# ૧૭–ચા એ શું ખોરાક છે?

ચા એ ખોરાક છે કે કેમ? આ બાબત ઘણા ડૉકટરો પ્રયોગો કર્યાજ કરે છે; અને લગભગ બધા એકમત થાય છે કે, ચાને ખોરાક કહેવો તે મૂર્ખાઈ છે. ચા તો માણસના શરીરને અશક્તિ લાવનારાળી ચીજ છે. જ્યારે કોઈ પણ કારણે શરીર થાકી જાય છે અને કુદરત કહે છે કે, "તું કામ કરતો નહિ" ત્યારે આ થાકેલો માણસ ચાનો પ્યાલો લઈ પેટમાં ઝેર નાખે છે. આ ઝેર કહે છે કે, "રસ્તો ખુલ્લો છે, આગળ ચલાવ." આ પ્રમાણે થાકેલો માણસ કુદરતની વિરુદ્ધ જઇ કામ શરૂ કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે, તેને થાક વધુ ને વધુ લાગતો જાય છે અને છેવટે ટાંટિયા ભાગી જાય છે. ચાના શોખીનો સમજી જઇ ચાને બદલે છાશ પીવાનું ચાલુ કરે તો, જરૂર ટાંટિયામાં વધારે બળ આવે. ચા પીવાથી તો ઉપર જણાવ્યું તેમ ટાંટિયા ગળી જવાનાજ. પ્રભુએ આંખ આપી છે, તેનો ઉપયોગ કરી જોનારને માટે દુનિયામાં દાખલા ઓછા બનતા નથી. અંધાને માટે તો કુદરતે મોટી ખાઈ ખોદી રાખી છે, ભલે આવીને તેમાં પડે!

# ૧૮–ચા અને કૉફી

તંબાકુની પેઠે ચા–કૉફી પણ ભારતવર્ષમાં ખૂબ પ્રચલિત છે. મહારાષ્ટ્ર અને દક્ષિણમાં તેનો સૌથી વધુ પ્રચાર છે. જાહેરખબર-

વાળાઓ તેને "તાજા કરનારી માત્રાઓ" કહે છે. કોઇ કોઇ તો ગરમ ચાથી તાવને દૂર કરતા ફરે છે; પણ માનનીય (જસ્ટિસ) ન્યાયમૂર્તિ રમેશમના મત પ્રમાણે 'તે પદાર્થો ભોજ્ય નથી પણ વિષ છે.' તેના નિરંતર સેવનથી એકએ પેઢીમાં તે કુટુંબના લોકોની જીવન-શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. ઘણાખરા નાના-મોટા વ્યાધિઓ ચા અને કૉફીની ટેવને લીધેજ થાય છે. ડો. વિલિયમ ટિબ્સ કહે છે કે, "ચા-કૉફી પીનારાઓ કહે છે કે એક પ્યાલો પીવાથી જાગૃતિ આવે છે અને શક્તિ વધે છે. તેનું ખરૂં કારણ તો તેમાં મળેલાં દૂધ અને સાકર છે. જેઓ ચા-કૉફીની આદતવાળા છે, તેમનામાં ઘણે ભાગે અપચો, હૃદયમાં દાહ, ચહેરાનું કરમાઇ જવું, ગભરાટ, હૃદયની અનિયમિત ગતિ, તેનું ધડકવું, માથાનો દુખાવો અને નિદ્રારોગનાં ચિહ્ન દેખાઇ આવે છે." એક ડૉક્ટરે ઉમેર્યું છે કે, "કૉફીના એક પ્યાલામાં મૂત્રના કરતાંયે વધારે યુરિક ગૅસ રહે છે." હજારો સ્ત્રીપુરુષો-જેઓ નિદ્રા, શિથિલતા, અપચો અને બંધકોશની બૂમો પાડ્યા કરે છે, તેનું કારણ આ આદતજ છે. ચા અને કૉફી પીનારાઓને કદાચ ખ્યાલ પણ નહિ હોય કે તે ચીજોના સેવનથી તેઓ રક્તસંચલનને તેજ કરનારી માત્રાઓ લે છે.

ઘણા લોકો કહે છે કે, ચા અથવા કૉફી પીધા બાદ તેમનો થાક દૂર થાય છે. આ બહુજ ભૂલભરેલી માન્યતા છે. વાસ્તવિક રીતે આ માત્રાઓ શિથિલતાનાં કેન્દ્રોને ટૂંક સમય માટે જરૂર બંધ કરે છે, પણ તેનો ભાવ સ્થાયી નથી હોતો. ઘણે ભાગે ચા અને કૉફી પીનારાઓનેજ સખ્ત અપચો રહ્યા કરે છે; કારણકે તેના સેવનથી પેટમાં ગાંઠો બંધાઇ જાય છે.

બાળકોને માટે તો તે ખાસ વર્જ્ય છે. તેના સેવનથી તેમની ઊંઘ ઓછી થઇ જાય છે. વાસ્તવમાં બાળકો માટે ઊંઘ ખાસ જરૂરની છે. ચઢતી વયમાં તેનું સેવન કરવાથી આયુષ્ય ઓછું થવા લાગે છે.

(હિંદી "માધુરી" ઉપરથી)

# ૧૯–ઠંડી કુલફી મલાઈ! ગરમાગરમ ચાકૉફી!

આ બૂમ શહેરોમાં રહેનારાને કાને હમેશાં પહોંચે છે. આ બૂમો-એ માણસોની હોજરી બગાડવામાં પૂરેપૂરો ભાગ ભજવ્યો છે. મહાન ડૉક્ટરોનું એવું કહેવું છે કે, શરીર સારૂં રાખવાને માટે પ્રભુએ મોને દરવાજો બનાવ્યો છે. જો ઘરના બારણામાં આપણે સારા મા-ણસને દાખલ કરીએ, તો નુકસાન થાયજ નહિ; પણ જો બેદરકારી-થી અથવા જાણીબૂઝીને તેમાં ખરાબ માણસો દાખલ થઇ જાય, તો જરૂર નુકસાનજ થાય છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે, જે વસ્તુઓ ગમે તેટલી વખત મોંમાં રાખવા છતાં કોઇ પણ જાતનું દુઃખ ન થાય, તેજ વસ્તુઓ ખાવા–પીવામાં વાપરવી જોઇએ. કુ-લફી–મલાઇ કે આઇસક્રીમ આપણે મોંમાં જરા વાર પણ રાખી શક-તા નથી અને તરતજ ગળા નીચે ઉતારવા મહેનત કરીએ છીએ; તેમ-જ ગરમાગરમ ચા–કૉફી પણ આપણે મોંમાં રાખી શકતા નથી અને તરતજ ઉતારી જઇએ છીએ. આવી બેહદ ઠંડી કે બેહદ ગરમ ચીજો ખાવાથી જઠરાગ્નિને બહુજ નુકસાન પહોંચે છે. આપણા શરીરની અંદર મોંથી શરૂ થઇને ઠેઠ પૂંઠ સુધી એક સળંગ નળી છે. આ નળી-ને અંદરથી ફરતું ઝીણું ચામડાનું પડ છે. આ પડ એવું સૂક્ષ્મગ્રાહી છે કે આપણા શરીરની ગરમી કરતાં વધારે ગરમ કે વધારે ઠંડી ચીજ તેના સંગમમાં આવે તો તે કઠણ થઇ જાય છે આમ થવા-થી તેનું કામ તે કરી શકતું નથી અને તેથીજ પાચન–ક્રિયા મંદ પડે છે; માટેજ બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડી ચીજોથી ચેતતા રહેવાની જરૂર છે. આપણા કેટલાક સ્વાદના રસિયા અને ગરમાગરમ દાળ કે કઢીના સબડકા લેવાવાળાઓએ પણ આ વાત લક્ષ્યમાં રાખવા જેવી છે. ચા, કૉફી, કુલફી, મલાઇ વગેરેના રસિકો આની નોંધ લેશે કે? આ પોથી માંહેલાં રીંગણાં નથી હો ભાઈ!! (દૈનિક "હિંદુસ્તાન"માંથી)

# ૨૦—'સેકેરિન' દેશનિકાલ !

સાકરથી ૫૫૦ગણી ગળી 'સેકેરિન'ને બધા ઓળખે છે. આ કોલટારની બનાવટ છે. લાંબો વખત તે વાપરવામાં આવે તો ઝેરી ગણાય છે. સાકરને બદલે ઘણા માણસો આ ચીજનો ઉપયોગ કરે છે. બેલ્જિયમની સરકારે આ ચીજ મંગાવવાની, વાપરવાની, બહાર ચઢાવવાની કે રાખવાની પણ મનાઈ કરેલ છે. જે જે ચીજોની બનાવટમાં 'સેકેરીન' વાપરવામાં આવેલ હોય, તેને પણ આ કાયદો લાગુ પાડ્યો છે. ખોરાકની ચીજમાંથી તો 'સેકેરીન'ને દેશનિકાલ કરવાની ખરેજ જરૂર છે. લેમોનેડ અને શરબતોમાં એ બહુ વપરાય છે. હોટેલની ચામાં પણ વપરાય છે; છતાં પ્રજા સમજતી નથી અને સરકાર કશું કરતી નથી.

# ૨૧—તમાકુના ભક્તોને ભયની ચેતવણી

(લેખકઃ—શ્રી. મણિશંકર મૂળશંકર ત્રિવેદી)

તમાકુનો ઉપયોગ ત્રણસો વર્ષ પહેલાં અમેરિકામાં થતો હતો. દેખાદેખીથી ત્રણસો વર્ષમાં તમાકુનો ઉપયોગ એટલો બધો વધી પડ્યો છે કે એવું એકે ગામડું નહિ હોય કે જ્યાં તમાકુનો ઉપયોગ નહિ થતો હોય. જ્યાં ગામડાની વાત કરવામાં આવે છે ત્યાં શહેરની તો વાતજ શી કરવી ? તમાકુનો આટલો બધો ફેલાવો થવાનું મુખ્ય કારણ દેખાદેખીજ છે. જનસ્વભાવ એવો છે કે, કોઇ પણ નઠારી વાત ઉપર તેના મનની પ્રવૃત્તિ જલદી થઈ જાય છે. વળી તમાકુ એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં નવાઇની વસ્તુ તરીકે ફેલાઇ અને ચડસાચડસીથી લોકો તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા.

## તમાકુમાં ઝેરી પદાર્થો

તમાકુમાં ત્રણ પ્રકારના ઝેરી પદાર્થો જણાય છેઃ—(૧) તમાકુ-

માં **નિકોટીન** નામનો ચીકણો તેલ જેવો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, તે બહુ ઝેરી છે. તેમાં તમાકુની વાસ આવે છે અને તીખો હોય છે. તેનું જો એકજ ટીપું કૂતરાને આપ્યું હોય તો કૂતરૂં મરી જાય છે. તે ઝેર તાપથી ઊડી જાય છે. (૨) તમાકુમાં બીજો **તેલ જેવો કડવો પદાર્થ** રહે છે. મોં ઉપર મૂકવાથી તમાકુના જેવીજ તેની અસર થાય છે. નાકે લગાડવાથી છીંક આવે છે અને ખાવાથી ફેર તથા ચક્કર આવે છે અને ઊલટી થાય છે. (૩) તમાકુમાં **તીખાશવાળું તેલ** રહે છે. આ તેલ ઝેરી છે. તે ઊડી જતું નથી. તેનું એક ટીપું બિલાડીને બે મિનિટમાં મારી નાખે છે. આ ત્રણે પ્રકારનાં ઝેર તમાકુમાં રહે છે; પણ તાપમાં તે ઊડી જાય છે, તેમજ ઘણા થોડા પ્રમાણમાં હોવાથી માણસને તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી મારી નાખતા નથી; તોપણ આ ત્રણે તત્ત્વો તમાકુ પીનાર ઉપર અસર કરે છે. જે લોકો તમાકુ બહુ પીએ છે, તેમનામાં હમેશાં નશો રહે છે અને તેનું શરીર વહેલું બગડે છે.

## તમાકુ સૂંઘવા, ખાવા ને પીવાથી થતી ખરાબી

તમાકુ સૂંઘવાથી નશો ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં આવે છે અને કેટલીક વખત માથાનાં દરદ તથા સળેખમને શાંત કરે છે; પણ તેના વખતોવખતના ઉપયોગથી કશો ફાયદો માલૂમ પડતો નથી. એના અતિ ઉપયોગથી નાકની અંદર ચાંદી અને માથાનાં, ગળાનાં અને પેટનાં દરદો થાય છે. વળી છીંકણી સૂંઘવાથી નાક તથા સાદને ઇજા થાય છે. છીંકણી **ઘૂંટનારને ક્ષય વગેરે દરદો થયાના ઘણા દાખલા માલૂમ પડ્યા છે.**

તમાકુ ખાવાથી અપચો, અજીર્ણ, મોંનું ગંધાવું, દાંતનો સડો, અતિસાર, મરડો, ફેર વગેરે રોગ લાગુ પડે છે. તમાકુ ખાનારને વળી થૂંકવા માટે વખતોવખત ઊઠવું પડે છે અને એ રીતે પણ તમાકુ ખાનાર બીજાને સૂગ અને અણગમો પેદા કરે છે.

તમાકુ ત્રણ રીતે પિવાય છેઃ–(૧) હોકાથી, (૨) ચલમથી અને (૩) બીડી અથવા ચિરૂટથી. દરેક રીતે પીવાથી તમાકુનો ઝેરી ધુમાડો પીનારના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં જઇ મોંના, ગળાના, દમના, મગજના અને જઠર-

ના જુદા જુદા રેાગેાને પેદા કરે છે અગર તેા તેવા રેાગેાને લાયક શરીરને બનાવે છે. વળી તમાકુ પીનારની સ્મરણશક્તિ મંદ પડી જાય છે.

### તમાકુનેા ઉપયેાગ કરવા કુદરત પણ ના કહે છે

દાખલા તરીકે જે માણસે તમાકુનેા ઉપયેાગ કદી નહિ કર્યો હેાય તેને જો થેાડીક પણ તમાકુ ખાવા આપશું તેા તેને ઊલટી થઇ ફેર આવે છે. કુદરતજ તેને શરૂઆત કરતાં અટકાવે છે; છતાં તે ખાવામાંજ મર્દાઇ છે એમ માની વખતેાવખત અભ્યાસ કરી તેને ખાવાની ટેવ પાડે છે.

તમાકુમાં પિત્ત વધારવાનેા, મદ ચઢાવવાનેા, ભ્રમ કરવાનેા તથા આંખના તેજને હરી લેવાનેા ગુણ છે. તમાકુમાં ઝેર રહેલું હેાવાથી જનાવરેામાં–કીડિયાળાં ધરેામાં તે દાબવાથી કીડા તથા જંતુએા મરી જાય છે. તેનાં પાન અંડવૃદ્ધિ (વધરાવળ) ઉપર શિલારસ ચેાપડી બાંધવાથી ફાયદેા કરે છે. તેના પાણીથી જૂ મરી જાય છે. તેના નિત્યસેવનથી શરીરમાં ટૂંક વખત માટે તે જાગૃતિ પેદા કરે છે; પણ પછીથી તેના વગર ચાલતું નથી અને તે પેાતાનું છૂપું ઝેર શરીરમાં દાખલ કરી શરીરના સારા અવયવેાને પણ ઝેરી બનાવે છે.

### તમાકુ પીનારાએાને સૂચના

તમાકુનું વ્યસન દુષ્ટ છે. તેનાથી કેાઈ પણ પ્રકારનેા લાભ છેજ નહિ. ફક્ત થેાડાક વખત સુધી તે શરીરને નશામાં રાખે છે, પણ અંતે તેા તમાકુથી શરીર ફિક્કું પડી જઇ પાંડુરેાગ અને ક્ષયરેાગ થાય છે. તમાકુને લીધેજ દારૂ પીવાનું વ્યસન પડે છે. તે સંબંધમાં ન્યુયેાર્કમાં તમાકુ વિરુદ્ધ હિલચાલ ચલાવનારી મંડળી (ન્યુયેાર્ક એન્ટી ટેાબેકેા સેાસાયટી) પેાતાના રિપેાર્ટમાં જણાવે છે કે, " થૂંક પેદા થાય છે તે ગ્રંથિએા (સેલીવરી ગ્લાન્ડસ)માંથી તમાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી થૂંક ખૂટી જાય છે અને તેથી તમાકુ પીધા અગર ખાધા પછી (કેટલાકને) દારૂ પીવાનું મન થાય છે. તમાકુથી નાડી નરમ પડે છે, શરીર ફિક્કું થઇ જાય છે, મેાંમાં ચાંદીએા પડે છે, પેટમાં ભયંકર વ્યાધિ થાય છે, લેાહી અનિયમિત રીતે ફરે છે અને આંખે અંધાપેા આવી જાય છે."

કેટલાક એમ કહે છે કે, તમાકુથી અમને ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો રહે છે. વખતે તેમ હશે, પણ જે લોકો તમાકુ નથી પીતા તેને પણ ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો રહે છે. એકંદરે જોતાં તમાકુ શરીરને બગાડનાર ચીજ છે. તમાકુ અનાજ નથી. તે નથી દૂધ કે નથી પુષ્ટિ આપનારો પદાર્થ. તમાકુ પીનારાઓએ આ સર્વ વાંચી–વિચારી તમાકુને ધીમે ધીમે કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરવો.

## તમાકુ વિષે નામાંકિત ડૉકટરોના અભિપ્રાય

**ડૉ૦ પ્રાઉટ** લખે છે કે, તમાકુ પીવાથી માણસો નબળા પડી જાય છે. લોહીમાંથી લાલાશ ઘટી પીળાશ આવે છે. છીંકણીથી અજીર્ણ, કલેજાં તથા જઠરનાં દરદો વગેરે થાય છે અને એવાં દરદોથી મૃત્યુ થયેલા દાખલાઓ મોજૂદ છે.

**ડૉ૦ ટેલર** લખે છે કે, ૧૮૭૭ માં એક માણસે લાકડાની એક ચલમ સાફ કરી પોતાના છોકરાને રમવા આપી. છોકરાએ તે ચલમનો ઉપયોગ સાબુના પરપોટા ઉડાવવામાં કર્યો, તેથી તમાકુનું ઝેર મોં દ્વારા તે છોકરાના શરીરમાં દાખલ થયું. તેની અસરથી તે છોકરો બેશુદ્ધ થઇ મરી ગયો.

**ડૉ૦ ટવીચેલ** કહે છે કે, તમાકુથી ફેફસાં, હૃદય અને જઠરના સ્નાયુ નરમ પડી જાય છે. કોઇ કોઇ વખતે હૃદય એકદમ ઓચિંતુ બંધ થઇ મરણ પણ થઇ જાય છે.

**ડૉ૦ કલન** જણાવે છે કે, ઘડપણ આવ્યા પહેલાં તમાકુથી સ્મરણશક્તિ નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી અને જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા બગડી ગયેલી એવા ઘણા દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

**ડૉ૦ ઓલકોટ** કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકસાનો થાય છે, તેના કરતાં સ્મરણશક્તિને વધારે નુકસાન થાય છે, એ ચોક્કસ છે.

**ડૉ૦ એલીન્સન** કહે છે કે, ફ્રાન્સદેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધારે થતો જાય છે, તેમ તેમ ગાંડાં થઇ જતાં માણસોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

**ગવર્નર સલીવાન** પોતાના સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકુ મને જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યના વિચારની ચંચળતામાં ખલેલ કર્યા વિના અને મારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડ્યા વિના કદી રહી નથી.

ફ્રાન્સદેશની શાળાઓમાં તમાકુના ઉપયોગની અટકાયત છે, તેમજ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં લશ્કરી શાળામાં બીડી પીવાની સખ્ત મનાઈ કરવામાં આવી છે.

તમાકુ વિષેના આ સર્વ અભિપ્રાયો વિદ્વાન અને નામાંકિત ડૉક્ટરોના છે, માટે તેનો ઉપયોગ કરનારાઓએ આ ઉપરની શિખામણ ધ્યાનમાં લઇ જેમ બને તેમ તેનો જલદીથી નિષેધ કરવો એજ સલાહ તથા સલામતીભરેલું છે.

## તમાકુ વિષે મહાત્મા ગાંધીજીનો ઉપદેશ

જેવી રીતે દારૂ, ભાંગ તથા અફીણ ખરાબ છે, તેથી પણ તમાકુ વધારે ખરાબ છે. તમાકુની સત્તા મનુષ્ય જાતિ પર એટલી બધી વધી ગઇ છે કે, તેમાંથી છૂટવાને માટે ઘણો વધારે સમય લાગશે. નાનાંથી મોટાંઓ, સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયાં છે. આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે, નીતિમાન માણસો પણ તમાકુનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. મિત્રના સન્માન માટે આજકાલ તમાકુ એક ઉત્તમ સાધન થઇ પડયું છે. સાધારણ મનુષ્યો તો જાણતાં નથી કે, તમાકુનું વ્યસન દૃઢ થાય એટલા માટે સિગારેટ અગર ચિરૂટ બનાવવાવાળા તેમાં એક પ્રકારનો સુગંધીયુક્ત તેજાબ છાંટે છે. તમાકુને ટેસ્ટવાળી બનાવવા માટે તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે, તેથી તમાકુ માણસ પર જાદૂઇ અસર ચલાવી રહી છે. તમાકુનો ફેલાવો કરવામાં હજારો રૂપિયા જાહેરખબરમાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. યુરોપમાં ચિરૂટ બનાવનારી કંપનીઓ પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, ઇનામી ટિકિટો કાઢે છે અને એવી હજારો પ્રકારની યુક્તિઓ કરે છે. તમાકુએ પોતાની સત્તા સ્ત્રીઓ પર પણ ચલાવી છે. તમાકુ–ચિરૂટથી જે નુકસાન થાય છે, તેના આંકડા વિગતવાર આપી શકાય નહિ. ચિરૂટ

પીવાવાળા જ્ઞાનશૂન્ય બની જાય છે અને બેપરવાઇથી બીજાના ઘરમાં રજા વગર ચિરૂટ સળગાવી પીએ છે અને તેમાં તે શરમાતા નથી.

એવો અનુભવ થયો છે કે, તમાકુ-ચિરૂટ પીવાવાળા આથી પણ વધારે મોટા અપરાધો કરે છે. બચ્ચાંઓ બીડી પીવાને માટે પોતાના માબાપથી છાના ઘરમાં ચોરી કરે છે. જેલમાં કેદીઓ મોટી જોખમદારી સહન કરીને બીડીને છુપાવી રાખે છે. લડાઇમાં ચિરૂટ પીવાવાળાઓ ચિરૂટ વગર ગાંડા તથા ઉદાસ બની જાય છે અને કોઇ પણ પ્રકારનું કામ કરી શકતા નથી.

ચિરૂટનું ખર્ચ પણ કંઇ કમતી આવતું નથી. કેટલાએક માણસોને તો ચિરૂટ પછવાડે માસિક ખર્ચ રૂા. ૭૫) કરવું પડે છે. ઉપરોક્ત ઉદાહરણ તદ્દન સાચું છે, મુંબઇમાં ચિરૂટના વેપારીઓએ માળા ખરીદ કર્યા છે, કોઇએ ફેકટરી ઊભી કરી છે; વગેરે પૈસા ફક્ત ચિરૂટના ધંધામાંથીજ પેદા કરવાના ઘણા દાખલા મળી શકે તેમ છે.

બીડી પીવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે, મોઢું ગંધાય છે, બીડીના ધુમાડાથી બહારની હવા દૂષિત થઇ જાય છે, દાંત કાળા તથા પીળા પડી જાય છે. જે **મનુષ્યો નીરોગી રહેવા ઇચ્છે છે, તેઓએ બીડી તથા તમાકુને અવશ્ય છોડી દેવી જોઇએ.** દારૂ, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો આદિ વ્યસન આપણા આરોગ્યને હરી લે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણને ગુલામ બનાવી આપણી નીતિનો પણ નાશ કરે છે.

**આપણા હિંદુસ્તાનમાં એક કરોડ રૂપિયાનો ધુમાડો થાય છે.** એવું માલૂમ પડયું છે કે, બહાર દેશાવરથી હિંદુસ્તાનમાં ૧ કરોડ રૂપિયાની સિગારેટ આવે છે. તે સિગારેટનો ઉપયોગ આપણા દેશબાંધવો માત્ર ફૂંકી ધુમાડો કાઢવામાં કરે છે. આ પ્રમાણે એક કરોડ રૂપિયાનો ધુમાડો કરી પરદેશીઓનાં ખિસ્સાં તર કરવાનું કાર્ય આપણે પોતેજ કરીએ છીએ. જો સર્વ ભાઇઓ સિગારેટ પીવાનો ત્યાગ કરે તો એક કરોડ રૂપિયા હિંદમાં બચે અને તેનો ઉપયોગ કોઇ સત્કાર્યમાં થાય તો હિંદુસ્તાનને કેટલો બધો લાભ થાય!

# ૨૨–લક્ષ્મીનો વાસ

એક દિવસ ભગવાન વિષ્ણુએ લક્ષ્મીજીને પૂછ્યું: "હે પ્રિયે! સ્ત્રી-જાતિમાં તમારો વાસ ક્યાં ક્યાં છે?" ત્યારે લક્ષ્મીજીએ કહ્યું કે,

"પ્રભો! જે સ્ત્રી માતપિતા અને સાસુસસરા આદિ વડીલોની પૂજા કરે છે અને પતિ ઉપર પ્રેમ રાખે છે, તેને ત્યાં મારો વાસ છે.

"જે સ્ત્રી સુંદર વસ્ત્રાલંકારોથી નહિ પણ સદાચારથી પોતાનાં અંગને શણગારે છે, કંકણથી નહિ પણ દાનથી પોતાના હાથને શોભાવે છે, નવા નવા અભિલાષોને નહિ વધારતાં આત્મસંયમનેાજ વધારો કરે છે, સર્વ સાથે સૌજન્યથી વર્તી સલાહસંપથી રહે છે અને સદા મધુર વાણીથી બોલે છે, તેને ત્યાં મારો વાસ છે.

"જે સ્ત્રી સદા ઉદ્યોગી, સંતોષી, પ્રસન્નમુખી, મિતાહારી અને મિતાચારી રહીને પોતાના હૃદયને અને શરીરને પવિત્ર રાખે છે, તેને ત્યાં મારો વાસ છે.

"જે સ્ત્રી પોતાની જાતની, બાળબચ્ચાંની, પતિની અને અન્ય કુટુંબીજનોની સંભાળ રાખે છે, બચ્ચાંને પ્રીતિપૂર્વક પોતાનાજ હાથે ઉછેરે છે અને કેળવે છે, તેને ત્યાં મારો વાસ છે.

"જે સ્ત્રી સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠીને દેહ, વાળ, દાંત, કપડાં અને ઘરની તમામ ચીજો સાફસૂફ કરી દે છે, કાળજીપૂર્વક ઘરકામમાં મંડી જાય છે અને પતિ તથા બાળબચ્ચાંને સુખી રાખે છે, તેને ત્યાં મારો વાસ છે."

× × × ×

સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયમાં કેળવણીનો પ્રચાર નહિ થાય ત્યાંસુધી તમારાથી કશુંજ બની શકવાનું નથી.

પ્રથમ સ્ત્રીઓને ઉન્નત કરો અને ગરીબમાં ગરીબ જનવર્ગને જાગૃત કરો, ત્યારેજ તમારા દેશનું કલ્યાણ થશે.

# ૨૩—દીકરીને પણ દીકરા જેવીજ ગણો

ભગવાન મનુએ ફરમાવ્યું છે કેઃ—

**कन्याप्येवं पालनीया शिक्षणीयाति यत्नतः।**

ભાવાર્થઃ—કન્યાનું પણ પુત્રની પેઠે પાલન કરવું જોઇએ અને ઘણી કાળજીપૂર્વક તેને શિક્ષણ આપવું જોઇએ.

**સ્વામી રામતીર્થજી** કહે છે કે, "હિંદમાં સ્ત્રીશિક્ષણ બંધ કરી દેવામાં આવ્યું તેની સજા પણ હિંદ સારી પેઠે ભોગવી રહ્યું છે. × × × સ્ત્રીશિક્ષણનો પ્રચાર કરો. તમારા પૂર્વજો સ્ત્રીશિક્ષણના પક્ષપાતી હતા. તમે કેમ વિરોધી બનીને તમારે હાથેજ તમારા પગ ઉપર કુહાડો મારો છો?"

# ૨૪—ભાગ્યવિધાત્રી

(લેખકઃ—લાલા લજપતરાય)

હિંદુ કોમની અત્યારની અવદશા જોઇને જેના દિલમાં દુઃખની જ્વાળાઓ સળગતી હોય અને આ પુણ્યવંત કોમને માટે જેના અંતરમાં પ્રીતિ ઊભરાતી હોય, એવો કોઇ પણ શિક્ષિત હિંદુ આ હિંદુ મહાસભાના સમાજસુધારણાના ઝુંડા નીચે આવ્યા વિના રહી શકેજ નહિ. સમાજસુધારણા, એ હિંદુ કોમની આજે પ્રથમ જરૂરિયાત છે; અને તેના વિના આપણે રાજદ્વારી કે બીજી પ્રગતિ એક તસુ પણ સાધી શકવાના નથી. જે કોમમાં બાળલગ્ન અને અસ્પૃશ્યતાનાં મૂળ આટલાં ઊંડા નંખાયાં હોય, જે કોમ જિંદગીને કલેશમય જંજાળ માનતી હોય, જે કોમ જીવનના પ્રાણ-દીપકને બુઝાવી નાખનારાં નિર્મોહ અને વૈરાગ્યનાં વ્રતોને પૂર્વજોનો મહામૂલો વારસો માનતી હોય અને એવા બિમાર માનસને કારણે જે કોમમાં નિરાશા અને નિરુત્સાહ, મંદતા અને દીનતા જીવનક્રમ બની ગયાં હોય તે કોમ,

સખ્ત અથડાઅથડી અને હરીફાઇના આ યુગમાં, સન્માનનીય કોમ તરીકે અને રાષ્ટ્રનાં સબળ અંગ તરીકે કેમ જીવી શકશે? હિંદુ કોમ જો આપઘાત કરવા ન ઇચ્છતી હોય તો હિંદુઓએ, એક કોમ તરીકે, એક અને અખંડ બનવા હવે જાગવુંજ જોઇએ. હિંદુ કોમ જો જિંદગાની ચાહતી હોય તો હિંદુઓએ જ્ઞાતિઓ–ઉપજ્ઞાતિઓના અને વાડાઓ–ઉપવાડાઓના ભેદ ભાગવા અને સાચું સંગઠન સાધવા પ્રગતિને માર્ગે કૂચકદમ કરવીજ જોઇએ.

એ સુધારણાની શરૂઆત આપણી માતાઓના, આપણી વિધાતાસમી આપણી જનનીના ઉત્કર્ષથી થવી જોઇએ. હિંદુધર્મ હિંદુનારીને લક્ષ્મી, સરસ્વતી અને શક્તિનો અવતાર માને છે અને એનો અર્થ એ છે કે, એ નારીજ આપણા ઉત્થાન કે અધઃપતનની વિધાત્રી છે; પણ આજે એ દેવીનીજ કેવી દુર્દશા છે? હિંદુ સ્ત્રી એ અત્યારે હિંદુના ઘરની ગુલામડી અને ચાકરડી છે. તેને ઘરના ઉજાસવાળા ભાગમાં આવવાની કે ઉઘાડે મોંએ ઉચ્ચ સ્વરે બોલવાની પણ હિંદુસમાજ મનાઇ પોકારે છે. જે વયે યુરોપ અને અમેરિકામાં બાળાઓ શાળાઓમાં કિલ્લોલ કરતી, કસરતદ્વારા તેમનાં શરીર સુદૃઢ બનાવતી હોય છે, તે વયે હિંદુ નારી બાળકોની જનેતા બની હોય છે અને બિમારીમાં સડતી હોય છે. સ્ત્રીઓ માટે લજ્જા એ ઇચ્છનીય સદ્‌ગુણ છે; પણ બેહદ નિરાધારતા અને બેશુમાર પરાધીનતા, એ સ્ત્રી કે પુરુષ ગમે તેને માટે મહાપાતક છે. હું માનું છું કે, હિંદુ નારી તેની લજ્જા, તેની પતિનિષ્ઠા, તેની કુટુંબભક્તિ–એ સદ્‌ગુણોને બરાબર જાળવે; પણ સાથે સાથે હું હિંદુ સ્ત્રીને દુર્દાન્ત અને નીડર, સ્વાધીન અને સ્વમાની જોવા ઇચ્છું છું. એવી આત્મગૌરવ સમજનારી મહિલાઓજ ભારતની સ્વાધીનતા જીતી આવનારા બહાદુર પુત્રોને જન્માવશે.

હિંદુઓ! મારા દેશબાંધવો! સ્ત્રીજ તમારી ભાગ્યવિધાત્રી છે. તેને સન્માનો, તેને શિક્ષણ આપો, તેને મનુષ્યના અધિકાર બક્ષો અને તેમાં તમારો ઉદ્ધાર છે. (તા. ૧૩–૧૨–૨૫ના "ગાંડીવ" માંથી)

# ૨૫—ઘરેણાં પહેરાવી બાળકોનાં ખૂન કરાવો !

(લેખકઃ—શ્રી. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ)

આ દેશમાં અવિચારી હિંદુ તથા મુસલમાન માબાપો પોતાનાં બાળકોને ઘરેણાં પહેરાવે છે; અને તેને પરિણામે સેંકડો બિચારાં બાળકોનાં જુદી જુદી રીતે ખૂન થાય છે.

હાલમાં બિજાપુરમાં બાર વરસની ઉંમરના એક હિંદુ છોકરાને બે બદમાસોએ ગળું દબાવીને તેનાં ઘરેણાં માટે મારી નાખ્યો છે અને તે ગુના માટે એક તહોમતદારને **ફાંસીની સજા** અને બીજાને **જન્મ-દેશનિકાલની સજા થયેલી છે.**

તે હતભાગી છોકરાની લાશને તેની માએ મરેલી હાલતમાં ઓળખી હશે, ત્યારે તેણે કેટલી બૂમો પાડી હશે; કેટલા જોરથી છાતી કૂટી હશે અને પોતાના વહાલા દીકરાને **ઘરેણાં પહેરાવીને પોતેજ તેનું ખૂન કરાવવા માટે** તે મૂર્ખ સ્ત્રી કેટલી બધી પસ્તાઇ હશે ? વળી બીજી તરફ ફાંસી તથા જન્મદેશનિકાલની સજા પામેલા તહોમતદારોનાં કુટુંબોમાં પણ કેવી ત્રાસદાયક મોકાણ થઈ હશે, તેનો ખ્યાલ કોણ કરી શકશે ? બીજા એક કેસમાં એક મુસલમાને **પોતાના પાંચ વરસના ભત્રીજાને માત્ર ચાર રૂપિયાનાં ઘરેણાં માટે** એક કૂવામાં નાખીને મારી નાખ્યો હતો !

મારા પોતાના શહેર જૂનાગઢની સરકારી કન્યાશાળામાં ઘરેણાં માટે થતાં ખૂનો સંબંધી મારાં હેંડબિલો મેં કેટલીક મુદત ઉપર ફેલાવેલા હતાં. તે ચેતવણીની દરકાર નહિ કરીને એક છોકરી ઘરેણાં પહેરીને નિશાળે જતી હતી, તેવામાં કોઇ બદમાસ તેને મળ્યો. તેને ફોસલાવીને તે એકાંત જગામાં લઇ ગયો અને ત્યાં તેને નિર્દય રીતે મારી નાખીને તેનાં ઘરેણાં લઇ ગયો !

અહમદનગર જિલ્લાના એક ગામમાં **પાંચ વરસની** એક છોકરી-

ના દાગીના માટે એક શખ્સે તેનું ગળું તથા પગ કાપી નાખીને **મારી નાખી.** તે માટે અહમદનગરના સેશન્સ જજજે તે ખૂનીને ફાંસીની સજા કરી છે.

ઉપર પ્રમાણે કાંઇ સેંકડો ખૂનોના રિપોર્ટો આજ સુધીમાં વર્તમાનપત્રોમાં છપાયા છે, પણ હતભાગી હિંદુ તથા મુસલમાન માબાપો બસ ચેતતાંજ નથી. તેઓ તો પોતાનાં બાળકોને ઘરેણાં પહેરાવ્યેજ જાય છે; અને પછી જ્યારે બાળકોનું ખૂન થાય છે, ત્યારે પોતાની મૂર્ખાઇ માટે પોક મૂકે છે!

## ૨૬—ધર્મરૂપી પ્યાલા—કોણ કોનો શત્રુ છે?

આ પ્રતીત થતું હિંદુપણું, મુસલમાનપણું અને ઇસાઇપણું, એ તો જુદા જુદા પ્યાલાના જેવું છે, કે જે પ્યાલાઓ વડે પવિત્ર વિશ્વપ્રેમરૂપી દૂધ પિવડાવવના પ્રયત્ન વખતોવખત થયા કરે છે. × × × એવા પ્યાલા તો આગલા વખતના પણ અનેક આપણી આગળ પડ્યા છે; પરંતુ આપણે તો દૂધજ જોઇએ. જેનાથી હૃદયની જ્વાળા શાંત થાય એવું પીણુંજ અમને તો જલદી જલદી આપો!

× × ×

અમારે તો અકબરદિલીની (હૃદયની વિશાળતાની) જ જરૂરત છે; પછી તે ગમે તે પ્યાલામાં ભરીને પાઓ! ચાહે તો તે પ્યાલો નવો હોય કે જૂનો, ચીતરેલો હોય કે સાદો અને સોનાનો હોય કે માટીનો!

ખાલી પ્યાલાનીજ ઉપાસના કરવાથી તો વિરોધજ વધે છે. આ બધા પ્યાલાઓ (સંપ્રદાય અને મતમતાંતરો) તો કેવળ મૂર્તિઓજ છે. જે સાચો મસ્ત પુરુષ એ બધી મૂર્તિઓમાંથી અમૂર્તસ્વરૂપ આત્મામાં પહોંચી ગયો, તેને ધન્ય છે! મિથ્યા નામરૂપમાંથી સત્યસ્વરૂપમાં પહોંચી જવાતાંજ-સ્વાત્માનંદની પ્રાપ્તિ થતાંજ એ પ્યાલો એના હાથમાંથી છૂટી ગયો, ફૂટી ગયો, ભાગી પડ્યો!

અમે તો ધર્મગ્રંથમાંથી અંદરનું મગજ (તત્ત્વ) લઇએ છીએ અને શબ્દરૂપી હાડકાંને કૂતરાંની તરફ ફેંકી દઇએ છીએ.

કોઇ પણ ધર્મ કે સંપ્રદાયની સાથે તમને વિરોધ હોય તો તેને કાપવાનું અર્થાત્ ખંડન કરવાનું કાર્ય ન કરો. સીધો માર્ગ એજ છે કે, તમે તેમના હૃદય કરતાં તમારા હૃદયને વધારે વિશાળ—મહાન—અકબર બનાવો. તમારી પ્રેમભક્તિને એના પ્રેમ કરતાં વધારી દો. તમારી માનવપ્રીતિને એની પ્રીતિ કરતાં વિશેષ વિસ્તૃત કરો. તમારા સાહસને ઉચ્ચતર બનાવો અને સત્યસ્વરૂપ (પરમેશ્વર) ઉપરના તમારા વિશ્વાસ—શ્રદ્ધાને અત્યંત મહાન (અકબર) બનાવો. સંસારનાં નામરૂપોનો બાહ્ય ચળકાટ, દૃશ્ય જગતની વિચિત્રતા, અસંખ્ય સ્વરૂપોની વિવિધતા, એ બધા રાગરંગ ભલે બીજા કોઇની આંખોને આંજી નાખે; શિક્ષકો અને પ્રોફેસરો ભલે એ મૃગતૃષ્ણાની જાળમાં ફસાય; અધિકારી અને અમીરવર્ગ ભલે એ કરોળિયાની જાળમાં ગૂંથાઇ જાય; પંડિત અને સાક્ષરો ભલે એ લહરીઓમાં આવી પડે; યુવક અને વૃદ્ધ ભલે એ સ્વપ્નમાં મોહિત થઇ જાય; પરંતુ તમારે તો એ સત્યસ્વરૂપ પરમાત્માને કદી પણ ન ભૂલવો જોઇએ. તમારે તમારાં નેત્ર એ સત્યાત્માની ઉપરથી કદી પણ ન ખસેડવાં જોઇએ. ઓ શ્રદ્ધાશીલ પુરુષો ! ઓ સમ્યગ્દર્શીઓ ! પછી જોઇ લો કે એ આનંદ કેમ નથી પ્રાપ્ત થતો ! અને કોણ કોનો શત્રુ છે ?

("સ્વામી રામતીર્થ—ગ્રંથ ચોથા" ઉપરથી)

# ૨૭—સ્વપત્ની—વ્યભિચાર

(લેખક:—શ્રી. "ઔદિચ્ય")

લગભગ બધાય પુરુષોને એવો ખ્યાલ છે કે, પોતાની વિવાહિતા સ્ત્રી સાથે મરજી પડે તેટલી વાર અને મરજી પડે તેવી રીતે ઇંદ્રિયોની વિષયવાસના તૃપ્ત કરવામાં આવે તો તેમાં કંઇ ખોટું નથી; પરંતુ ધર્મશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્રની મર્યાદા પ્રમાણે આવું

કૃત્ય એ મહાપાપ છે. ધર્મશાસ્ત્રની મર્યાદા એ છે કે ઋતુકાળની ૧૬ રાત્રિ દરમ્યાનજ અને આઠ રાત્રિજ અને ગર્ભાધાનબુદ્ધિથીજ સ્ત્રીપ્રસંગ કરવો; અને ગર્ભ રહી ચૂક્યા પછી તથા પ્રસવ થયા પછી પાંચ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. ઉપલી આજ્ઞાનું પાલન થાય તો આરોગ્ય, બુદ્ધિ અને જીવન સચવાઈ રહે છે અને સંતાન ધર્માત્મા ઉત્પન્ન થાય છે.

પરંતુ દુરાચારી અને ઇંદ્રિયોના ગુલામ એવા પુરુષોએ પવિત્ર વૈવાહિક શય્યાને વ્યભિચારબુદ્ધિની દુર્ગંધથી સર્વથા ભરી મૂકી છે. પોતાની સ્ત્રી વ્યભિચારને માટે સૌથી વધારે સુગમ અને સસ્તી વસ્તુ મનાય છે. હજારો પિતાઓને એકત્ર કરી તેમના પુત્રના સોગન દઇ પૂછવામાં આવે કે, તેમનો આ પુત્ર શું ધર્મપુત્ર છે? શું પુત્રપ્રાપ્તિની ધાર્મિક ફરજ અદા કરવાને, ઋતુકાળના નિયમ પ્રમાણે શુદ્ધ મનથી તેમણે સ્ત્રીગમન કરેલું હતું? તો પ્રત્યેકની પાસેથી એકજ સાચો ઉત્તર મળશે કે, કેવળ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા માટેજ સ્ત્રીગમન થયું હતું; અને ગર્ભ તો અચાનકજ–દૈવયોગથી રહેલ હતો; એટલુંજ નહિ પણ ગર્ભ રહ્યા પછી પણ એ પ્રવૃત્તિ જેમની તેમ અને જેવી ને તેવી જારી રહી હતી અને છતાં ગર્ભનો જન્મ સહીસલામત રીતે થયો તે પણ દૈવયોગથીજ. આવા પ્રકારના પુરુષોને હાલમાં પિતાનું પવિત્ર અને ગૌરવવાળું પદ મળે છે!

આવાં ઘરના વ્યભિચારનું પરિણામ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ ઉપર અને સંતાનો ઉપર વધારે ભયંકર આવે છે. સમય, કસમય, અનેક વખતે સ્ત્રીની સહવાસની ઇચ્છા નથી હોતી છતાં પણ પુરુષ પોતાની આ બૂરી લોલુપતા તૃપ્ત કરે છે. ગર્ભાવસ્થામાં તો સ્ત્રીને પુરુષસંગની બિલકુલ કામના હોતી નથી, છતાં એ અવસ્થામાં પણ તે બચવા પામતી નથી. ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે આવું દરેક કૃત્ય મહાપાપ છે અને આવી રીતે ઉત્પન્ન થયેલ સંતતિ ધર્માત્મા નથી, પરંતુ કામાત્મા છે. અફસોસની વાત તો એ છે કે, રૂઢિ પણ આ ધર્માજ્ઞાનો ભંગ કરાવવામાં સામેલ છે અને તેથી આવું કૃત્ય પાપી કૃત્યમાં ગણાતું નથી; પરંતુ

ગર્ભિણી સ્ત્રી સાથે સંગ કરવો એ મહાપાપ છે, એવું જો પુરુષો સમજતા થાય તો અવશ્ય આવા પ્રકારનો વ્યભિચાર બંધ થાય.

ગર્ભાધાનમાં વીર્યની મારફતે જીવ ગર્ભમાં પ્રવેશ કરે છે. શરીરનો ધર્મ છે કે, કોઇ મુડદાલ વસ્તુ શરીરમાં રહેવા ન પામે અને જો રહે તો સડવા માંડે. વીર્યરજથી માંડીને પિંડ અને શરીરના અવયવો બનવામાં પાંચ માસની મુદત જોઇએ છે. પાંચ મહિનામાં ગર્ભના અવયવો તૈયાર થાય છે. ગર્ભિણી માટેનો આ સમય દોહદ–એટલે બે હૃદયવાળો (એક ગર્ભિણીનું પોતાનું અને એક ગર્ભનું) કહેવાય છે. આ સમયમાં ગર્ભિણી અનેક પ્રકારની ખાવાની ઇચ્છા કરે છે. આ ઇચ્છા ગર્ભસ્થ જીવની હોય છે. આ ઇચ્છાની અસર ગર્ભ ઉપર મહાન થાય છે. આ વખતના ગર્ભિણીના આચારવિચાર, ખાવુંપીવું, હરવુંફરવું, એ તમામ ક્રિયાનો બળવાન પ્રભાવ ગર્ભસ્થ બચ્ચા ઉપર પડે છે. આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોએ આ અતિ ઉપયોગી સમયમાં ખાસ પવિત્ર રહેવા માટે ગર્ભિણીના નાના પ્રકારનાં નિયમો ગોઠવેલા છે. તેને અત્યારે આપણે નેવે મૂકયા છે. આ સમય દરમિયાન જો વિષય માટે સ્ત્રી સંગ કરાય તો વિષયાનંદને પણ ગર્ભમાં રહેલ બાળક ગ્રહણ કરી લે છે. વળી એક વિચારવા જેવી બીજી વાત છે. જો ગર્ભમાં રહેલ બાળક પુત્રી હોય તો તેને પોતાના પિતાનો આ વિષયાનંદ પ્રાપ્ત કરવો પડે છે અને જો ઊંડું વિચારીએ તો આ એક પ્રકારનું પુત્રી–વ્યભિચારનું પાપકૃત્યજ ગણાય; છતાં આવાં કૃત્ય સંકોચ વિના ઘેરે–ઘેર વગર વિચાર્યે થઈ રહ્યાં છે. છોકરા–છોકરીઓ ઘણી નાની ઉમરમાંથીજ વિષયાનંદની ગંદી ચેષ્ટાઓ કરતાં માલૂમ પડે છે, તેનું કારણ શું? લોકો કહે છે કે, કળિયુગ આવ્યો છે; પરંતુ ખરૂં કારણ તો તેમનાં માબાપ છે. નાનાં છોકરાંઓ આવી અજુગતી ચેષ્ટાઓ, તેઓ જ્યારે ગર્ભમાં હતાં ત્યારે તેમનાં માબાપના વ્યભિચારના પ્રભાવથી તેમની પ્રકૃતિમાં લંપટતા અને વ્યભિચારની રુચિ ઉત્પન્ન થઈ, તેને લીધે કરે છે, અનેક મૂર્ખ માબાપો એકબે વર્ષના બાળક સન્મુખ કુચેષ્ટા-

ઓ કરે છે. આટલાં નાનાં બાળકો કંઇ સમજતાં નથી એવું ધારીને તેઓ તેમનો પડદો રાખતાં નથી, તે એક ભયંકર ભૂલ છે. હરેક કુચેષ્ટાનો પ્રભાવ બાળક ઉપર તો પૂરેપૂરો પડે છે. એ બધું સમજી જાય છે. માત્ર અશક્ત હોવાથી નકલ કરી શકતું નથી; પરંતુ ઉંમર વધતાં જેવું બાળક સશક્ત થાય છે કે તરતજ તેવી ચેષ્ટા તરફ લોભાય છે. નકલ કરવી એ બાળકનો સ્વભાવ છે. અનેક પ્રયોગથી માલૂમ પડી ચૂક્યું છે કે, નાના બાળક સન્મુખ જેવા ચાળા કરવામાં આવે છે, તેવા ચાળાનું અનુકરણ ત્રણચાર વર્ષ પછી સમર્થ થતાં તે કરવા માંડે છે.

ખુદ સ્ત્રી ઉપરની અસર પણ ગજબ થાય છે. પરણતી વખતની પુષ્ટ, ખીલેલા પુષ્પ સમાન કન્યા ચાર-પાંચ વર્ષમાં રોગિણી અને મુડદાલ સરખી બની જાય છે. અનેક સ્ત્રીઓને છાતીના રોગ અથવા પ્રસૂતિની કસુવાવડ થાય છે. અનેકનાં ચારપાંચ વર્ષમાં મૃત્યુ થાય છે. સ્ત્રીજાતિનો સ્વભાવ સહનશીલ હોવાથી અનેક વ્યાધિઓ જીર્ણ થઇ ક્ષયનું સ્વરૂપ પકડે ત્યાંસુધી તે કષ્ટ પ્રકટ કરતી નથી. કેટલીક નાજુક સ્ત્રીઓનું શરીર પુરુષોની મૂર્ખતાને લીધે તૂટી જાય છે. ગર્ભાશય અને ગુહ્ય અવયવો શિથિલ થઇ જઇ સ્થાનભ્રષ્ટ થઇ જાય છે અને સ્ત્રી રક્તપ્રદર, શ્વેતપ્રદર વગેરે રોગનું બલિદાન બને છે. સરખી રીતે તેની સુવાવડ ઊતરી શકતી નથી; ગર્ભાશયમાં હાથ નાખી બાળકને કાપી નાખી પ્રસવ કરાવવાના અનેક દાખલા વધતા જાય છે અને આ ક્રિયામાં અનેક સ્ત્રીઓના પ્રાણ જાય છે.

આ તો સરખી અથવા સજોડ ઉંમરના પતિવાળી પત્નીની વાત થઈ; પરંતુ ત્રીજી અને ચોથી વારનાં લગ્નવાળા પુરુષની સ્ત્રીની વાત તો આથી પણ ભયાનક છે. આવાં લગ્ન કરનારા પુરુષો મોટે ભાગે વ્યભિચારી હોય છે. તેમની ઉંમર ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની હોય છે. કન્યા મુગ્ધા અને વિષયસુખથી અપરિચિત હોય છે; પરંતુ તેનો પતિ રીઢો થઇ ગયેલો હોય છે. એક તો આવા પતિના સહવાસમાં કન્યાને ઉમંગ કે ઉત્સાહ હોતો નથી. મોટે ભાગે તે શરમાળ અને ભયભીત

રહે છે. બાર વર્ષની કન્યા ૪૦ વર્ષના પતિનું ભારે શરીર સહન કરી શકતી નથી. તેનાથી તે નિચોવાઇ જાય છે. અનેક દાખલામાં ગર્ભાશય અવળું થઈ જાય છે અને તે અનેક રોગોનાં કષ્ટ ભોગવતી થઇ જાય છે. આથી ઊલટું આવા દાખલામાં કેટલાએક પતિ શક્તિહીન હોય છે. વ્યભિચારની લોલુપતા તો તેમની સળગેલીજ હોય છે, પરંતુ પુરુષત્વ વગરના હોય છે. આવા પુરુષથી જોબનવંતી સ્ત્રીની કામેચ્છા સદાય અસંતુષ્ટજ રહે છે. આવા પતિ તરફ તેને તિરસ્કાર, વિરક્તિ અને ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી નિષ્ઠુર બનતી જાય છે. આમાંથી અનેક પ્રકારનાં નિંદિત પરિણામ આવે છે. કડક કુળ-મર્યાદાવાળાં ઘરોમાં આમાંથી સ્ત્રીને હિસ્ટીરિયા જેવા સ્નાયુમંડળના વ્યાધિઓ થાય છે; અથવા કુળ કલંકિત થાય છે. સંયમી જીવનને ઉત્તેજન મળે માટે શાસ્ત્રોક્ત ગર્ભાધાન, પુંસવન અને સીમંતોન્નયનના સંસ્કારનો તેના રહસ્ય સાથે પુનરુદ્ધાર થવાની જરૂર છે. (ઓક્ટોબર ૧૯૨૪ના "ચિત્રમય જગત"માંથી)

# ૨૮–ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા!

ડૉક્ટરો, રસાયણશાસ્ત્રીઓ વગેરે બધા એકમત છે કે, તમાકુ માણસને ઝેરસમાન છે, બલકે એક ઝેરજ છે. બીડી-તમાકુ પીનારા, સૂંઘનારા તેમજ ચાવનારાની જાણ માટે નીચેની વિગતો આપી છે; કેમકે જગતનાં અર્ધોઅર્ધ મનુષ્ય એમાં ફસેલાં છે.

તમાકુની અંદર એક તૈલી ચીજ છે, જેમાં મુખ્યત્વે તમાકુની ગંધ રહેલી છે. એ ચીજનું નામ 'નિકોટીન' છે. તમાકુમાં તે સેંકડે ૧ થી ૮ ટકા હોય છે. જેમ તમાકુ જલદ તેમ આ નિકોટીન તેમાં વધુ હોય છે. એમ કહેવાય છે કે, એક રતલ સારી તમાકુમાંથી જેટલું નિકોટીન નીકળે તેટલું નિકોટીન માત્ર ત્રણ મિનિટમાં ૨૫૦૦ કૂતરાંને મારી નાખવા માટે પૂરતું છે. આવું ઝેરી આ નિકોટીન છે. જ્યારે એ નીકોટીન શરીરમાં જાય છે, ત્યારે અંદરની શ્વાસનળીને ફરતી ઝીણી ચામડીને

અનહદ નુકસાન કરે છે અને અનેક જાતનાં દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ નિકોટીનને પણ ભુલાવે એવું બીજું ઝેર તમાકુમાં 'કોલો-ડાઇન' કરીને છે. આ કોલોડાઇનને લીધે પણ તમાકુમાં ગંધ આવે છે. આ કોલોડાઇનના એક ટીપાનો વીસમો ભાગ, જેવી રીતે વીજળીના આંચકાથી માણસ તરતજ મરી જાય, તેવી રીતે દેડકાને મારી નાખે છે.

તમાકુના ધુમાડામાં પ્રુસિક ઍસિડ હોય છે. તમાકુના રસિયા ધુમાડો પેટમાં જવા દઇ પાછો નાક વાટે કાઢે છે અને તેના ગોટાની લહેજત લે છે. તેમને આ પ્રુસિક ઍસિડ કાતિલમાં કાતિલ ઝેર છે, તેની ખબર નહિ હોય. આ પ્રુસિક ઍસિડ શરીરમાં જવાથી માથું ફરે છે, માથું દુઃખે છે તથા ચકરી આવે છે. બીડી નહિ પીનારાને બીડી પીતાં જે કડવો અનુભવ થાય છે, તે આને લીધે થાય છે.

તમાકુમાં તે સિવાય 'ફરફરોલ' રહેલું છે. દારૂ કરતાં પણ તે વધારે નુકસાનકર્તા છે. એક સિગારેટમાંથી, પાંચ રૂપિયાભાર વીસ્કી-દારૂના જેટલું ફરફરોલ નીકળે છે.

વળી તમાકુના ધુમાડામાં કાર્બોનિક ઍસિડ ગેસ પણ હોય છે. આ ગેસ ઘણોજ નુકસાનકર્તા છે, તે જાણીતી વાત છે. આ હવા ફેફસાંમાં જવા-આવવાથી ફેફસાંને નમાલાં કરી નાંખે છે અને આ કારણેજ બીડી પીનારા ક્ષયરોગના ભોગ તરતજ થઇ પડે છે.

ઉપરની હકીકત જાણ્યા પછી કયો વિચારશીલ માણસ તમાકુની પડખે ચઢશે? વ્યસનના ગુલામ તો કદાચ એવી ટેવ ન પણ છોડે; પરંતુ નવું વ્યસન વહોરનાર તો આ વાંચ્યા પછી જરૂર તે ટેવમાંથી દૂર રહેશે.

અમેરિકાની અંદર સિગારેટને દાહડીના ખીલા કહેવામાં આવે છે અને આ કથન ખરેખર સત્ય છે. અમેરિકામાં એવી કેટલીએક પેઢીઓ છે, જે પોતાને ત્યાં બીડી પીવાવાળાને નોકર નથી રાખતી. હિંદુઓ પણ આ ધોરણ દાખલ કરે તો શું આ બદી ઓછી ન થાય? તમાકુ સાથે રાષ્ટ્રીય લડત ચલાવવાની જરૂર છે અને સ્વરાજ્ય મળ્યા પછી તો તમાકુ દેશપાર થશે, તેમાં કાંઇ શંકાજ નથી. (દૈનિક "હિંદુસ્તાન" માંથી)

## ૨૯—બીડીના શોખીનો સાવધાન!

એક વિદ્વાન એમ. ડી. ડોકટરે બીડી પીનારા તથા બીડી નહિ પીનારાનાં ફેફસાં તપાસ્યાં. પરીક્ષાનું પરિણામ એ આવ્યું કે, બીડી પીનારા લગભગ બધાનાં ફેફસાંમાં ઉપદ્રવ જોવામાં આવે છે; જ્યારે બીડી નહિ પીનારામાં માત્ર સેંકડે સત્તાવીસ માણસોનાં ફેફસાંમાં ઉપદ્રવ માલૂમ પડે છે. આ ઉપદ્રવને લીધે "ક્ષય" નાં જંતુઓ તરતજ ઘર ઘાલી જાય છે અને નબળાં ફેફસાંવાળા ઉપર હલ્લો કરે છે; તેથી-જ બીડી પીનારાઓને ક્ષય સાધારણ રીતે વધારે થાય છે. બીડી પીનારાઓ અને તમાકુના ગુલામો આ ઉપરથી કાંઇ ધડો લેશે કે પછી પોતાનો ઇશ્ક માણ્યાજ કરશે?

## ૩૦—ગૂમડાં વગેરે માટે કાળો સિંદૂરિયો મલમ

સિંદૂર ચોખ્ખું શેર એક, મીઠું તેલ શેર એક, મીણ પીળું તોલા ૨, કપૂર તોલા ૨, એ ચારે વસ્તુમાંથી સિંદૂર લોઢાની કઢાઇમાં નાખી ખૂબ ઘૂંટવું. પછી તેમાં તેલ નાખી ચૂલા ઉપર મૂકવું, અને તેની નીચે અગ્નિની ધીમી આંચ આપવી તથા એક જોસ આવે એટલે તાપ કાઢી નાખીને પંખાવતી પવન નાખવો. ઊભરો બેસી ગયા પછી થોડું ઠંડું પાણી લઇને તેમાં બે–ચાર ટીપાં ઉકાળેલું સિંદૂર નાખી જોવું કે મલમ કઠણ અને કાળો થયો છે કે નહિ. ન થયો હોય તો એકાદ જોસ બીજો આપવો. બરાબર થયા પછી મીણ જુદું ગરમ કરીને તે મીણમાં તુરતજ કપૂર વાટીને નાખવું. તે બન્ને એક થયા પછી સિંદૂરની અંદર તે નાખવું અને થોડી વારે તે ઉતારી નાખવું, આ મલમ કાળો પલાસ્તર થયો. પછી તેને ઠંડો પડવા દેવો. આ મલમની પટી કાખબલાઇ, ગૂમડાં, બદ, નાસૂર, ચાંદી, ગરમીના ફોલ્લા અને બીજા ગમે તેવા જખમો થયા હોય તો તેની ઉપર મારવાથી આરામ થાય છે. ("ભાગ્યોદય"માંથી)

# ૩૧–શિવાજી ન હોતા તો સુન્નત હોત સબકી

બારિધિકે કુંભજ ઘન બનકે દાવાનલ, તરુણ તિમિર હૂકે કિરણ સમાજ હો;
કંસકે કન્હૈયા કામધેનૂ હુંકે કંટકાલ, કૈટભકે કાલિકા બિહંગમકે બાજ હો.
ભૂખન ભનત જગજાલિમ સચીપતિ, પન્નગકે કુલકે પ્રબલ પક્ષિરાજ હો;
રાવણકે રામ સહસ્રબાહુકે પરસરામ, દિલ્લીપતિ દિગ્ગજકે સિંહ શિવરાજ હો.
છૂટત કમાનનકે તીર ગોલી બાનનકે, મુસકિલ હોત મુરચાન હૂકી ઓટમે;
તાહીં સમૈં શિવરાજ હુકુમ કૈ હલ્લા કિન્હો,દાવા બાંધ પરહલ્લા બીરભટ જોટમે.
ભૂખન ભનત તેરી હિમ્મત કહૈંાલોગિનૌં, કિંમત ઇહાં લગ હૈ જાકે ભટ જોટમે;
તાવ દૈ દૈ મૂંછન કંગૂરનમૈ પાવ દૈ દૈ, ધાવ દૈ દૈ, અરિમૂખ કૂદે પરૈં કોટમે.
દારાકી ન દૌર યહ રાર નહીં ખજુવેકી,બાંધિયો નહીં હૈ કૈધોં મીર સેહબાલકો;
મઠ વિશ્વનાથ કો ન બાસ ગ્રામ ગોકુલકો, દેવીકો ન દેહરા ન મંદિર ગુપાલકો.
ગાઢે ગઢ લીન્હે અરુ બૈરી કતલાન કીન્હે, ઠૌર ઠૌર હાંસિલ ઉગાહત હૈ સાલકો;
બૂડત હૈ દિલ્હી સો સંભારે ક્યોં ન દિલ્લીપતિ ધક્કા આનિ લાગ્યો શિવરાજ મહાકાલકો.
મારકર બાદશાહી ખાકસાહી કીન્હી જિન, જેર કીન્હી જાર સો લૈ હદ સબ મારેકી;
ખિસ ગઇ સેખી ફિસ ગઇ સૂરતાઇ સબ, હિસ ગઈ હિમ્મત હજારેાં લેાગ પ્યારે કી.
બાજત દમામે લાખૌં ધૌંસા આગે ધુરજાત, ગરજત મેઘ જ્યોં બરાત ચઢે ભારેકી;
દુલ્હો શિવરાજ ભયો દચ્છની દમાલે વાલે,દિલ્લી દુલહિન ભઈ શહર સિતારેકી.
દક્ષિણ જીત લિયો દલ કેવલ, પશ્ચિમ જીતકે ચામર ચાખ્યો;
રૂપ ગુમાન હર્યો ગુજરાતકો, સુરત કો રસ ચૂસકે ચાખ્યો.
પંજનપેલ મલેછ મલે સબ, ભૂખન બચો જો દીન વ્હૈં ભાખ્યો;
સો રંગ હૈ શિવરાજબલી જીન, નૌરંગમે રંગ એક ન રાખ્યો.

ગરુડકો દાવા જૈસે નાગકે સમૂહપર, દાવા નાગયૂથપર સિંહ સિરતાજકો;
દાવા પુરહૂતકો પહારનકે કૂલપર, પક્ષિનકે ગણપર દાવા જૈસે બાજકો.
ભૂખન અખંડ નવખંડ મહી મંડલમૈં, તમપર દાવા રવિકિરણ સમાજકો;
પૂરવ પછાંહ દેશ ઉત્તરતે દખ્ખિનલૌ, જહાં બાદશાહી તહાં દાબ શિવરાજકો.
બેદ રાખે બિદિત પુરાન રાખે સારસુત, રામ નામ રાખ્યો અતિ રસના સુઘરમૈં;
હિંદુનકી ચોટીરોટી રાખિહૈ સિપાહિનકી, કાંધમે જનેઉ રાખ્યો માલા રાખી ગરમ.
મિડ રાખે મુગલ,મરોડ રાખે બાદશાહ, બૈરી પીસ રાખે બરદાન રાખ્યો કરમ;
રાજનકી હદ્દ રાખી તેગ બલ શિવરાજ, દેવ રાખે દેવલ સ્વધર્મ રાખ્યો ઘરમૈં.
દેવલ ગિરાવતોંફિરાવતે નિશાન આલી, ઐસે ડૂબે રાવત રાને બીસગયે લબકી;
ગૌરા ગનપત્ત આપ ઔરનકો દેત તાપ, સબ આપકે મકાન મારગઇ દબકી.
પીરા પૈગંબરા દિગંબરા દિખાઇ દેત, સિદ્ધકી સિદ્ધાઇ ગઇ બહત પૂર સબકી;
કાસિ હું તે કલા ગઇ મથુરાં મસીદ ભઈ, શિવાજી ન હોતા તૌ સુન્નત હોત સબકી.

( કવિરાજ ભૂષણકૃત " શિવાબાવની "માંથી )

# ૩૨–જુવાની માણવાની રીતો

એક ગામડું છે. કાઠી રાજપૂત કે કોઇ પણ કોમનો એક ગામડિયો જુવાન માથે લાંબા ઓળેલા વાળ રાખે, ઉપર ફરકતાં છોગાં ખોસી સાફાઓ પહેરે, આડાઅવળા શીવણવાળા–કળાવાળા કબજાઓ પહેરે; નાડીએ પાંચ પાંચ ફૂમતાંઓ રાખે, આંખમાં આંજણનાં જાદૂ ભરે અને પનિહારીને કિનારે બેસી વાંસળી બજાવે, એમાં એ જુવાનીની સફળતા માને છે. જુવાની માણવાની એની એ રીત છે.

એક શહેર છે. એક શહેરી જુવાન મજાની બાબરી ઓળે છે; કપાળે નાનો ચાંલ્લો કરે છે, માથે આડી ટોપી મૂકે છે, હાથમાં નાનકડી લાકડી રાખે છે, આંખે ચશ્માં પહેરી ચશ્મા નીચેથી ઝીણી આંખે

ઉદ્યાનના બાંકડાઓ ઉપરથી અનેક ઇષ્ટાનિષ્ટ દશ્યો જુએ છે! એની જુવાનીની સાર્થકતા એ એમાં માને છે.

એક સેવાભાવી જુવાન છે. હાથે ધોયેલી જાડી ખાદીનું પહેરણ, ધોતિયું અને ટોપી પહેરે છે. એની આંખે ચશ્માં નથી અને નથી આંજણ; એનાં હાથમાં નથી વાંસળી કે નથી લાકડી! એ રસ્તે જતા અજાણ્યાને રસ્તો બતાવે છે; ડોસીઓ કે ડોસાઓને સહાય આપે છે; ગામમાં પાણીનાં પૂર આવે છે, ત્યારે પૂરમાં તણાતાં પ્રજાજનો કે તેમની માલમતાનું રક્ષણ કરવા પાણીમાં ઝંપલાવે છે; ગામમાં આગ લાગે છે, ત્યારે અંદર રોકકળ કરી રહેલાં મનુષ્યોને બચાવવા એ ઝપાટાબંધ ઉપર ચઢી પોતાની ખાંધ ઉપર તેમને ઉતારી લાવે છે; ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા કે પ્લેગનાં પીડિતોને ઘરે ઘરે જઇ દવા આપે છે—તેમની શુશ્રૂષા કરે છે; મેળાઓ વખતે ભૂલેલાને ઘર બતાવે છે; માંદાઓને દવા આપે છે; યાત્રીઓની સગવડ અર્થે—તેમની માલમત્તાની રક્ષાને અર્થે રાત્રિદિવસના ઉજાગરા વેઠે છે.

ખાદી પહેરનાર ઓ જાડી ધાબળીવાળા જુવાન! તેં તારી જુવાની સાચી માણી છે. તારી જુવાની સફળ ઉતારી છે. તેં તારૂં જીવન જીવી જાણ્યું છે. વૌઠાના મેળામાં એવી જુવાની ઝળકતી હતી.

અમારા ઓ જુવાનો! તમારે જુવાની સાચી માણવી હોય તો આવજો, આ માર્ગે અમારાં તમને આમંત્રણ છે!

( તા. ૧૫—૧૧—૨૪ ના "સૌરાષ્ટ્ર"માંથી )

# ૩૩—શિવાજી—મુક્તિયુગનો પિતા

( લેખકઃ—સાધુ વસવાણી )

શિવાજી એ તો મહારાષ્ટ્રની અણમોલ દોલત છે. મહારાષ્ટ્રજ નહિ, પરંતુ આખા હિંદનો તે આત્મા છે. હું ધારૂં છું કે, એવો સમય આવી લાગ્યો છે, કે જ્યારે દૂરંદેશ પુરુષોના ચુકાદા વડે મહારાજા

શિવાજીને માનવસમાજના શૂરવીર પુરુષોને મોખરે મૂકવામાં આવશે. ટીકાકારો એનામાં ખામીઓ શોધે છે અને એની લડાઇઓને ખામી તરીકે આગળ ધરે છે; પરંતુ આ લડાઇઓ પોતાની જાતિને સ્વતંત્ર કરવાની ભાવનાથી લડવામાં આવી હતી. એના વિગ્રહો લોકરક્ષણુને કાજે હતા. એ માટેજ એને ધર્મના રક્ષક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે વાજબી છે. હિંદુઓના એ નરવીરે ઇસ્લામ ઉપર આક્ષેપો કદી કર્યાં નથી. એણે એક પણ મસ્જિદ તોડી નથી. એ ભણેલો ન હતો, છતાં એણે હિંદુધર્મના સાર્વજનિક સિદ્ધાંતો પચાવ્યા હતા. તે મોગલોની આપખુદ સત્તાનો વિરોધી હતો, પણ મુસલમાનધર્મનો વિરોધી ન હતો. કેટલાકો તેને કાયદાનો ઉચ્છેદક ગણે છે, પણ કર્મવીરો કાયદાનાં બણગાં નથી ફૂંકતા. કર્મવીરો નવી સમાજરચના અને તેની સુધારણા માટે બનાવટી કાયદાઓનો ભંગ કરે છે. કેટલાક કહે છે કે શિવાજી બળવાખોર હતો, પણ ત્યારે તો જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટન પણ એવોજ હતો. આવા બળવાખોરો તો જગતના ઉદ્ધારકો હોય છે. હું માનું છું કે, શિવાજી જગતની મહાશક્તિનો અંશ હતો, તેનું હથિયાર હતો, એણે ઇતિહાસને નવું રૂપ આપ્યું અને મુક્તિનો નવો યુગ આરંભ્યો. હાલના યુરોપમાં નેપોલિયન કરતાં વધારે લશ્કરી ભેજાનો પુરુષ જન્મ્યો નથી. યુરોપ આ બળવાન વીરની ગર્જનાથી ધ્રૂજતું હતું, પણ તે હાર્યો; અને તેની હાર માટે તેનોજ દેશવાસી માર્શલ ફોશ જણાવે છે કે, "તેનામાં એક મોટી ખોડ હતી અને આ ખોડ તેનું અહંપણું હતું." નેપોલિયન મહાન હતો, છતાં તેનામાં અહંભાવ રહી ગયો હતો. એક જગવિખ્યાત વ્યક્તિ હોવા છતાં તે સર્વશક્તિમાન પ્રભુ આગળ પોતાની લઘુતા સમજી શક્યો નહિ અને તેની પાસેથી બળ અને શક્તિ માટે તેણે પ્રાર્થના કરી નહિ.

શિવાજી તો અધ્યાત્મવાદી હતો, તેને દૈવી સ્વપ્નો આવતાં હતાં, તે દુર્ગાનો ભક્ત હતો અને એજ ભક્તિના પ્રતાપે તે ગરીબો અને નિરાધારોની વહારે જતો. તેનામાં અક્ષરજ્ઞાન નહોતું, છતાં ડહાપણ

અગાધ હતું. શૂરવીરતા અને શક્તિની આ મૂર્તિમાં નિર્બળો, બચ્ચાંઓ, સ્ત્રીઓ અને નિરાધારોનું રક્ષણ કરવાની અડગ ભાવના હતી. એના નિખાલસ અને પ્રેમી હૃદયમાં ભક્તિનો ઝરો વહેતો હતો. એ મહાન રાજ્ય મેળવીને પોતાના ગુરુ રામદાસ પાસે ગયો અને તેને પોતાનું રાજ્ય અર્પણ કર્યું. શિવાજીને પોતાને માટે રાજ્યની જરૂર ન હતી. પોતાના ગુરુની સાથે લોકોની સેવામાં પોતાનું જીવન અર્પણ કરવાની તેણે કેટલીએ વાર પોતાના ગુરુને ઇચ્છા દર્શાવી હતી. જ્યારે લોકોએ તેને પોતાનો મહારાજા બનાવ્યો, ત્યારે તે માનવા લાગ્યો કે તે મહાદેવીનો સેવક થયો હતો. શિવાજીનું જીવન ઉચ્ચ આશયો માટે અર્પણ કરવામાં આવ્યું હતું. જે પુરુષો પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ પ્રભુભક્તિમાં કરશે, તેઓનાજ હાથે હિંદનો ઉદ્ધાર થશે; કારણકે સ્વાર્થ માટે કરેલો શ્રમ ઘસાઇ જાય છે અને નાશ પામે છે; પણ ઇશ્વરને માટે કરેલો શ્રમ અમર રહે છે.

( તા. ૨૧–૪–૨૪ ના "હિંદુસ્તાન"માંથી )

# ૩૪—સાહિત્ય એટલે શું?

( લેખકઃ-પ્રો૦ આનંદશંકર બાપુભાઇ ધ્રુવ )

"સાહિત્યને વિશાળ અર્થમાં લેવા હું સૂચવું છું. જીવનમાં સહરાનાં રણ આવે, તે પણ પ્રકટ કરતાં શીખવું એ આવશ્યક છે. સુંદર કાવ્યોની સાથે કર્કશ વિષયોને પણ—પહાડોને પણ ઓળંગતા શીખવું, એ બાબત ઉપર હું યુવકોનું ધ્યાન ખેંચું છું. નવો યુગ એ ફૂલના બિછાના જેવો નહિ રહે. તેમાં કંટક ઉપર ચાલવાની શક્તિ પણ જોઇશે, કળા–કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરવાં જોઇશે અને તે માટે બુદ્ધિવૈભવ પણ જોઇશે; માટે કેવળ ભાવનાયુક્ત સાહિત્યના લેખો ઉપરજ નહિ રહેતાં શાસ્ત્રના વિષયોને પણ પોતાના કરવા મથજો. કેવળ હૃદયની ભાવનાને સ્પર્શે એજ સાહિત્ય નથી; પણ સૌંદર્ય, સત્ય અને નીતિના અચળ

નિયમો એકતાર થાય ત્યારેજ ઊંચું સાહિત્ય કહેવાય. એક નવલકથામાં એક આબેહૂબ ચિત્ર હોય-એનું માત્ર આબેહૂબપણુંજ નહિ, પણ એમાંના વિચારોમાં સર્જકશક્તિ (ક્રીએટીંગ પાવર) રહેલી હોય, તે સાથે મળવાથીજ એ સાહિત્ય કહેવાય. જગતના સાહિત્યમાં કાંઇ કેવળ હૃદયના ભાવો નથી હોતા. રામાયણ એ 'નેશનલ એપીક' કેમ બની, તેનો તમે વિચાર કરો. આર્યોની સંસ્કૃતિ આખા હિંદમાં કેમ વ્યાપી તેનો તેમાં ચિતાર છે. તેમાં જો માત્ર તેટલુંજ હોત તો તે એક ઇતિહાસનું પાનું થાત; પરંતુ તેમાં જગતનાં સત્યો પ્રકટ થયેલાં છે અને તેથીજ તે સાહિત્યનો મહાગ્રંથ છે. સાહિત્ય એ જીવનને ઉન્નત બનાવનાર શક્તિ છે, એમ જો તમે માનશો તોજ તમે સાહિત્યની તેમજ તમારી ઉન્નતિ સાધી શકશો. અમારા યુગમાં તેમ થઇ શક્યું નથી, પણ તે માટે આજના યુવકોમાં મારી આશાઓ રહેલી છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૨૬ ના "શારદા"માંથી)

---

# ૩૫-પતિસ્તોત્ર

**नमः कान्ताय भर्त्रे च शिवचन्द्रस्वरूपिणे।**
**नमः शान्ताय दान्ताय सर्वदेवाश्रयाय च ॥ १ ॥**

શિવ અને ચંદ્રસ્વરૂપ કાન્ત-ભર્તાને નમસ્કાર હો. શાંત, દાંત અને સર્વ દેવના આશ્રયરૂપ પતિને નમસ્કાર હો. (૧)

**नमो ब्रह्मस्वरूपाय सतीप्राणपराय च।**
**नमस्याय च पूज्याय हृदाधाराय ते नमः ॥ २ ॥**

બ્રહ્મરૂપ, સતીના પરમ પ્રાણરૂપ, નમસ્કાર કરવા યોગ્ય, પૂજ્ય અને હૃદયના આધાર એવા તમને નમસ્કાર હો. (૨)

**पञ्चप्राणाधिदेवाय चक्षुषस्तारकाय च।**
**ज्ञानाधाराय पत्नीनां परमानंददायिने ॥ ३ ॥**

પાંચ પ્રાણના અધિદેવ, આંખની કીકીરૂપ, જ્ઞાનના આધારરૂપ અને

પત્નીને પરમ આનંદ આપનારા તમને—પતિને નમસ્કાર હો. (૩)

**पतिर्ब्रह्मा पतिर्विष्णुः पतिरेव महेश्वरः ।**
**पतिश्च निर्गुणाधारब्रह्मरूपो नमोऽस्तु ते ॥ ४ ॥**

પતિજ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વર છે. એજ નિર્ગુણ અને સર્વાધાર બ્રહ્મરૂપ છે, તેને નમસ્કાર હો. (૪)

**क्षमस्व भगवन् दोषं ज्ञानाज्ञानकृतञ्च यत् ।**
**पत्नीबन्धो दयासिन्धो दासीदोषं क्षमस्व च ॥ ५ ॥**

હે ભગવન્! જાણ્યે—અજાણ્યે કરેલા (મારા) અપરાધને ક્ષમા કરો. હે પત્નીના મિત્ર! હે દયાસાગર! દાસીના દોષને ક્ષમા કરો. (૫)

**इदं स्तोत्रं महापुण्यं सृष्ट्यादौ पद्मया कृतम् ।**
**सरस्वत्या च धरया गंगया च पुरातनम् ॥ ६ ॥**
**सावित्र्या च कृतं पूर्वं ब्रह्मणे चापि नित्यशः ।**
**पार्वत्या च कृतं भक्त्या कैलासे शंकराय च ॥ ७ ॥**
**मुनीनाञ्च सुराणाञ्च पत्नीभिश्च कृतं पुरा ।**
**पतिव्रतानां सर्वासां स्तोत्रमेतच्छुभावहम् ॥ ८ ॥**
**इदं स्तोत्रं महापुण्यं या शृणोति पतिव्रता ।**
**नरो वापि च नारी वा लभते सर्ववाञ्छितम् ॥ ९ ॥**
**अपुत्रो लभते पुत्रं निर्धनो लभते धनम् ॥**
**रोगी च मुच्यते रोगाद्बद्धो मुच्येत बन्धनात् ।**
**पतिव्रता च स्तुत्वा च तीर्थस्नानफलं लभेत् ।**
**इदं जप्त्वा सती भक्त्या भुङ्क्ते सा तदनुज्ञया ॥११॥**

આ સ્તોત્ર સૃષ્ટિના આરંભમાં લક્ષ્મીએ કરેલું છે. આ પુરાતન સ્તોત્રનો સરસ્વતી, ધરા અને ગંગા તેમજ સાવિત્રી પણ બ્રહ્માને ખુશી કરવા હમેશાં પાઠ કરતાં. શંકરને ખુશી કરવા પાર્વતી પણ કૈલાસમાં આ સ્તોત્રનો પાઠ કરતાં; તેમજ દેવતાઓ અને મુનિઓની સ્ત્રીઓ પણ પહેલાં આ સ્તોત્રનો પાઠ કરતી. આ સ્તોત્ર સર્વ પતિવ્રતાઓનું શુભ કરનાર છે. જે પતિવ્રતા આ સ્તોત્રનું શ્રવણ કરે અથવા જે નરનારી

આનેા પાઠ કરે, તે સર્વ વાંછિત ફળને પામે છે. આ સ્તોત્રના પાઠથી અપુત્રને પુત્ર ને નિર્ધનને ધન મળે છે; રેાગી રેાગથી અને બંધિવાન બંધનથી મુક્ત થાય છે. પતિવ્રતા આનેા પાઠ કરવાથી તીર્થસ્નાનના ફળને પામે છે અને આં સ્તેાત્રનેા જપ કર્યા પછી ભક્તિથી પતિની આજ્ઞા લઇને પછી જમે છે. ૬-૧૧

# ૩૬—નવવધૂને ૧૧ ઉપદેશ

જાપાનમાં માતા પુત્રીને લગ્નદિવસે નીચલા ૧૧ ઉપદેશ આપે છેઃ—

૧ બેટી! આજે લગ્ન થયા પછી તું મારી પુત્રી નહિ રહે. આજ સુધી તું જે પ્રકારે મારી અને તારા પિતાની આજ્ઞા પાળતી રહી છે, તેજ પ્રમાણે હવે તારાં સાસુ—સસરાની આજ્ઞાનું પાલન કરજે.

૨ લગ્ન પછી માત્ર એક પતિજ તારેા સ્વામી થશે. તેની સાથે હમેશાં નમ્રતા અને મેાટું મન રાખજે. પેાતાના પતિની આજ્ઞાનું અક્ષરશઃ પાલન કરવું એ સ્રીનેા સર્વશ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

૩ તારાં સાસરિયાં સાથે હમેશાં વિનય અને સહનશીલતા રાખજે.

૪ તેમની સાથે કદી અણબનાવ ન કરીશ; નહિ તેા પતિપ્રેમ ખેાઇશ.

૫ ક્રોધ ના કરીશ; પતિ કંઇ અયેાગ્ય કરે ત્યારે પણ મૌનજ રાખજે અને જ્યારે પતિ શાંત થાય ત્યારે નમ્રતાથી તેમને સમજાવજે.

૬ બહુ વાતેા ન કરીશ; જૂઠું ન બેાલીશ; પાડેાશીની નિંદા ન કરીશ.

૭ હાથ જોનારા વગેરેને તારા ભાગ્યની હકીકત ન પૂછીશ.

૮ તારૂં ગૃહકાર્ય કરકસરથી ચલાવજે અને સાવધાનીપૂર્વક બધી વ્યવસ્થા રાખજે.

૯ તારા પિતાની ઉચ્ચ પદવી અથવા અમીરીનેા ફાંકેા ન રાખીશ. પતિ સમક્ષ તારા પિતાની ધનાઢ્યતાનાં કદી પણ વખાણ ન કરીશ.

૧૦ તું યુવાન છતાં પણ યુવતીઓના ટેાળામાં ન બેસતી. (અર્થાત્ વૃદ્ધો પાસેજ બેસવું હિતકર છે.)

૧૧. હમેશાં સ્વચ્છતા અને લજ્જા જળવાય એવાંજ વસ્ત્રો પહેરજે, બહુ ભપકાદાર રંગનાં વસ્ત્રો ન પહેરીશ.

આ ઉપદેશ પ્રાચીનકાળથી પરંપરાગત ચાલતો આવ્યો છે.

# ૩૭—સ્ત્રીનો દરજ્જો અને માતાનો મહિમા

સ્ત્રીજાતિ વિષે પુરુષવર્ગમાં તેમજ ખુદ સ્ત્રીવર્ગમાં પણ પેસી ગયેલા અજ્ઞાનજનક હલકા વિચારો દૂર થઇ સુયોગ્ય સ્ત્રીનો દરજ્જો ધ્યાન પર આવે, તેટલા માટે અનેક પ્રમાણભૂત ગ્રંથો અને સમર્થ વિદ્વાનોના ઉતારા સુપ્રસિદ્ધ હિંદી "**સરસ્વતી**"ના જાન્યુઆરી ૧૯૨૫ના અંકમાં તેમજ અમદાવાદમાંથી પ્રસિદ્ધ થતા "**સ્ત્રીબોધ**" માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થયા હતા. આ પુસ્તકના વાચકવર્ગ માટે તે ઉપયોગી લાગવાથી મોટે ભાગે એમાંના તેમજ થોડે ભાગે બીજા ઉતારા આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે; જેને માટે તેના લેખક-પ્રકાશક મહાશયોનો આભાર માનીએ છીએ.

**ઋગ્વેદ**—"હે સ્ત્રી! તું ઘરની માલિક થઇને જા; અને ત્યાં જેટલા પુરુષો હોય તેમની સાથે રાણીની પેઠે વાતચીત કર."

**રામાયણ**—"સ્ત્રી વનને પણ રાજમહેલ કરતાં સુંદર બનાવી દે છે."

**મનુસ્મૃતિ**—"જે પિતા, ભાઇ, પતિ અને દિયર પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છે તેમણે પોતાની પુત્રી, બહેન, સ્ત્રી અને ભાભીનું કદી પણ અપમાન કરવું જોઇએ નહિ. × × જ્યાં સ્ત્રીઓનું પૂજન થાય છે, ત્યાં દેવતાઓ નિવાસ કરે છે અને જ્યાં તેમનું પૂજન નથી થતું, ત્યાં બધી જાતનાં ઉત્તમ કર્મ પણ નિષ્ફળ થઇ જાય છે. × × જે ગૃહમાં સ્ત્રી પુરુષથી અને પુરુષ સ્ત્રીથી સંતુષ્ટ રહે છે, ત્યાં નિશ્ચય નિત્ય કલ્યાણ થાય છે."

**મહાભારત**—"સ્ત્રી એ પુરુષની અર્ધાંગના છે, તેનો સૌથી મહાન મિત્ર છે; તથા ધર્મ, અર્થ અને કામનું મૂળ છે. જે તેનું અપમાન કરે છે, તેનો કાળ નાશ કરે છે. સ્ત્રી એ ઘરનું ધન અને ઘરની શોભા છે, માટે સદા તેની રક્ષા કરવી જોઇએ. મહાભાગ્યવતી અને

પુણ્યવાળી સ્ત્રી પૂજનીય છે.”

**હજરત મહમ્મદ**–“તારૂં સ્વર્ગ તારી માતાનાં ચરણો નીચે છે.

**સ્વામી દયાનંદ**–“ભારતવર્ષનો ધર્મ ભારતવર્ષના પુત્રોથી નહિ પણ પુત્રીઓના પ્રતાપે સ્થિર છે. ભારતીય સ્ત્રીઓએ પોતાનો ધર્મ છોડ્યો હોત તો ભારતવર્ષ ક્યારનોયે નષ્ટપ્રાય થયો હોત.”

**સ્વામી વિવેકાનંદ**–“મૈત્રેયી અને ગાર્ગી જેવી પ્રાતઃસ્મરણીય સ્ત્રીઓએ બ્રહ્મચર્ચામાં સારા સારા ઋષિઓના અધિકારને પણ શોભાવ્યો હતો. હજારો વેદજ્ઞ બ્રાહ્મણોની સભામાં ગાર્ગીએ ગર્વપૂર્વક યાજ્ઞવલ્કયને બ્રહ્મચર્ચાનું આહ્વાન (ચેલેંજ) આપ્યું હતું. × × × જો એ સર્વ આદર્શરૂપ સ્ત્રીઓને અધ્યાત્મજ્ઞાનનો અધિકાર હતો, તો પછી અત્યારે તેમને એવો અધિકાર નથી, એમ કેમ કહી શકાય?”

“અત્યારે પણ આ દેશની કન્યાઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં જેવું સદ્‌વર્તન, સેવાભાવ, સ્નેહ, દયા, સ્નેહ, સંતોષ તથા પતિભક્તિ જોવામાં આવે છે; તેવું પૃથ્વીના બીજા કોઇ ભાગમાં મેં જોયું નથી.”

“એકમાત્ર ભારતવર્ષની કન્યાઓને જોવાથીજ આંખો ઠરે છે. તેમનામાં લજ્જા, વિનય આદિ સદ્‌ગુણો હજી પણ જેવા ને તેવા રહી શક્યા છે. આવાં સરસ સાધનો હોવા છતાં તમે સ્ત્રીજાતિની ઉન્નતિ કરી શકતા નથી!!”

“જે દેશમાં–જે પ્રજામાં નારીપૂજા નથી, તે દેશ–તે પ્રજા કોઈ કાળે મહાન કે ઉન્નત થઇ શકે નહિ. નારીરૂપી શક્તિ–મૂર્તિની અવગણના કરવાથીજ આજે તમારૂં અધઃપતન થયું છે. × × × × જે ઠેકાણે સ્ત્રીઓનો આદર ન હોય અને સ્ત્રીઓ જ્યાં ગમગીનીમાંજ સમય પસાર કરતી હોય, તે સંસારની કે તે દેશની ઉન્નતિની આશા રાખવી નિષ્ફળ છે. એટલાજ માટે પ્રથમ સ્ત્રીઓને જાગૃત કરવી જોઇએ અને તે ઉદ્દેશ સિદ્ધ કરવા એક આદર્શ મઠની સ્થાપના કરવી જોઇએ. × × × મહામાયાની સાક્ષાત્ પ્રતિમા જેવી સ્ત્રીજાતિનો તમે ઉદ્ધાર નહિ કરો, ત્યાંસુધી તમારા દેશનો ઉદ્ધાર થનાર નથી.”

**સ્વામી રામતીર્થ**–"હિંદમાં સ્ત્રીશિક્ષણ બંધ કરી દેવામાં આવ્યું તેની સજા હિંદ સારી પેઠે ભોગવી રહ્યું છે. × × × સ્ત્રીશિક્ષણનો પ્રચાર કરો. તમારા પૂર્વજો સ્ત્રીશિક્ષણના પક્ષપાતી હતા. તમે કેમ વિરોધી બનીને તમારે હાથેજ તમારા પગ ઉપર કુહાડો મારો છો? જે બીજાની સ્ત્રી તરફ પાપદષ્ટિથી જુએ છે, તે પરમાત્માના ક્રોધને જાગૃત કરે છે અને પોતાને માટે નરકનો રસ્તો સાફ કરે છે."

**શ્રી. દાદાભાઈ નવરોજજી**–"મારી માતાએ મારી ઉપર નજર રાખીને મને મારા સહચરોના બૂરા પ્રભાવથી બચાવ્યો."

**મહાત્મા ગાંધીજી**–"કોઇ પણ સ્ત્રીનું સ્ત્રીત્વ ભંગ કરતાં પહેલાં મરી જવું એજ ઉત્તમ કર્મ છે. કોઇ પણ સ્ત્રીને પાપકર્મમાંથી બચાવી લેવી એ સૌથી મહાન તીર્થ છે."

**બંકિમચંદ્ર**–"સ્ત્રીઓ એ સાક્ષાત્ ક્ષમા, દયા અને સ્નેહની દૈવીમૂર્તિઓ છે."

**પોપ**–"કેટલાક મંદ બુદ્ધિવાળા કવિઓએ સ્ત્રીને ઉતારી પાડી છે. તેઓ કહે છે કે, સ્ત્રી એ એક મોંઘી વિપત્તિ છે, જાતેજ ખરીદેલો રોગ છે, સાપની પેઠે ઝેરથી ભરેલી છે અને ઘરને દુઃખમય બનાવી દેનાર કાળીરાત્રિ છે; પરંતુ આ બધા નાશવંત કવિતાના ખોટા કટાક્ષ છે. આ અસાર સંસારમાં બીજા બધા પદાર્થો તો મહેનત કરવાથી મળે છે; પરંતુ સુલક્ષણા સ્ત્રી તો માત્ર પ્રભુની કૃપાથીજ મળી આવે છે. જેની પાસે એવી સ્ત્રી હોય, તે કદી દુઃખને દુઃખ નહિ માને. મને તો વિશ્વાસ છે કે, જો સંસાર સ્ત્રીઓના કહ્યા પ્રમાણે ચાલે તો દુનિયા સ્વર્ગપુરી બની જાય!"

**યંગ**–"સુપાત્ર સ્ત્રી પાળેલા કૂતરાથીયે વધુ નિમકહલાલ, હોડીના સુકાનથીયે વધુ દૃઢ અને મહેલના સ્તંભોથી પણ વધુ મજબૂત છે. વમળમાં મૃત્યુનાં ડૂબકાં ખાનાર માણસને કિનારો જેટલો વહાલો લાગે છે, તેનાથી પણ સુયોગ્ય સ્ત્રી વધુ વહાલી છે. વૃદ્ધ પિતાની આંખે નાનો પુત્ર જેટલો સુંદર દેખાય છે તેનાથી પણ સ્ત્રી સુંદર છે. કાળી રાત્ર

પછીના મંગળમય પ્રભાત કરતાંયે સ્ત્રી વધુ તેજસ્વી છે અને રણમાં તરસથી વ્યાકુળ થયેલા મનુષ્યને પાણી જેટલું મીઠું લાગે છે, તેનાથીયે સ્ત્રી ઘણી વધારે મીઠી છે."

**લૌવિલ**–"વિધાતાએ સ્ત્રીને સુંદર બનાવી છે, એટલા માટે તેને હું મહત્ત્વવાળી નથી ગણતો; તેમજ તેને પ્રેમને ખાતર બનાવવામાં આવી છે, એટલા માટે હું તેના ઉપર પ્રેમ નથી રાખતો; પરંતુ તેને હું એટલાજ માટે પૂજનીય માનું છું કે, મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ માત્ર તેનેજ આભારી છે."

**શેક્સપિયર**–"સૌંદર્યથી સ્ત્રી અભિમાની બને છે, ઉત્તમ ગુણોથી તેની પ્રશંસા થાય છે અને લજ્જાવતી થઇને તે દેવી બની રહે છે."

**હંટ**–"સુશીલા અને પુણ્યાત્મા સ્ત્રી જેવું દુનિયામાં કાંઇ પણ સુંદર નથી."

**હારગ્રેવ**–"તારાઓ આકાશની કવિતા છે, તો સ્ત્રીઓ પૃથ્વીની કવિતા છે. દુનિયાના ભાગ્યની રક્ષા તેમનાજ હાથમાં છે."

**સૌદે**–"કવિઓએ સ્ત્રીના ક્રોધની ઇશ્વરના ક્રોધની સાથે તુલના કરી છે; પરંતુ મને મારી સ્ત્રીના ક્રોધમાં એવું ઝેર કદી દેખાયું નથી. તે ક્રોધમાં હોય છે ત્યારે તે મારા તરફ જોતી નથી; કેમકે તેને વિશ્વાસ છે કે, મારા તરફ દેખતાંજ તેનો ક્રોધાગ્નિ પ્રેમજળ થઇને વહી જશે."

**રૂસો**–"સ્ત્રીનું પુસ્તક તો સંસાર છે. તે સંસારમાંથી જેટલું શીખે છે, તેટલું પુસ્તકોમાંથી નથી શીખતી."

**આસ્કર વાઇલ્ડ**–"સ્ત્રી એ પરમાત્માનું સૌથી મહાન જાદુ છે."

**શિલ્લર**–"સ્ત્રીને પુરુષની સાથી થવાને સૃજવામાં આવી છે. પ્રકૃતિ એમ ઇચ્છે છે અને પ્રાકૃત નિયમો પાળતી સ્ત્રી ઇશ્વરી આજ્ઞાનું પાલન કરે છે."

**એલન કનિંગહામ**–"આવ, મારી વહાલિ! આવ, મારી પાસે બેસ. રાત વીતી ગઇ છે અને ચારે બાજુ અજવાળું થઇ રહ્યું છે; પરંતુ તારા વિના મારાથી પ્રાર્થનાના શબ્દો બોલાતા નથી. આવ, મારી

પાસે બેસ. તું પ્રભુને મારે માટે પ્રાર્થના કરજે, હું તારે માટે કરીશ."

**આટવે**–"હે સુકુમારિ! વિધાતાએ તને પુરુષોને ઠેકાણે લાવવા માટે બનાવી છે. તું ન હોત તો અમે પશુ જેવા હોત. સ્વર્ગમાં પણ એવું શું છે, કે જે તારામાં નથી? અદ્દભુત તેજ, પવિત્રતા, સત્ય, અનંત આનંદ અને અમર પ્રેમ, સર્વ કંઈ તારામાં છે."

**એડિસન**–"વિશ્વાસ રાખો કે, જે પવિત્ર પ્રેમથી પિતા પોતાની પુંત્રી પ્રત્યે જુએ છે, તે રીતે બીજો કોઇ તેના પ્રત્યે જોઇ શકતો નથી. પત્ની પ્રત્યેના પ્રેમમાં કામના છુપાઇ રહેલી હોય છે અને પુત્ર પ્રત્યેના પ્રેમમાં લોભ હેતુરૂપ હોય છે; પણ જે પવિત્ર વહાલ મને મારી પુત્રી ઉપર આવે છે, તેવું બીજા કોઇની ઉપર નથી આવતું."

**જોન્સન**–"મારા સૂક્ષ્મ વિચારોનું મૂળ મારી જનનીનાં પ્રેમ-ભર્યાં હાલરડાંમાં છે."

**શોપનહોર**–"મનુષ્યને દૂરદર્શિતા માતાથી અને વીરતા પિતાથી વારસામાં મળે છે."

**અબ્રાહમ લિંકન**–"હું જે કાંઇ કરૂં છું અને થઇ શકું છું, તે દૈવી પ્રકૃતિવાળી મારી માતાની પ્રસાદી છે."

**સર એડમંડ વરટી**–"દરેક દેશમાં, દરેક જાતિમાં અને દરેક ધર્મમાં મનુષ્યને તેની માતા જેવો બનાવે છે, તેવોજ તે થાય છે."

**જ્યોર્જ હર્બર્ટ**–"એક આદર્શ જનની સો ઉસ્તાદો કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે."

**નેપોલિયન**–"ફ્રાન્સનો વૈભવ તેની માતાઓ પર રહેલો છે. × × કોઇ પણ બાળકની ભાવી ઉન્નતિ અથવા અવનતિનો આધાર તેની માતા ઉપરજ છે. × × હું મારી કર્તવ્યનિષ્ઠા અને ધૈર્ય મારી માતા-ની ગોદમાંથી શીખ્યો છું."

**લા. ડ. વર્લે**–"પુરુષની ઉન્નતિ કે અવનતિ સ્ત્રી ઉપર આધાર રાખે છે. જો એ સુશિક્ષિત હોય તો પતિની ઉન્નતિનું કારણ બને છે અને જો મૂર્ખ હોય તો તે પુરુષની અવનતિનું કારણ બને છે."

**મિસલેટ**–"જો કે આજે મારી માતાને પરલોકગમન કર્યાને લગભગ ત્રીસ વર્ષ થઇ ગયાં છે, પરંતુ તે હજુ સુધી મારા વિચારોમાં તથા શબ્દોમાં જીવતી છે. × × × × × હું મારી તમામ ઉન્નતિઓ અને વિજયોમાં મારી માતાનો દેવાદાર છું."

**ગેરીબાલ્ડી**–"મને મારા દેશ પ્રત્યે જે શુદ્ધ પ્રેમ છે અને જેણે મને મારા અભાગી સ્વદેશબંધુઓના આત્મારૂપ બનાવ્યો છે, તેનો પ્રારંભ, જ્યારે હું મારી માતાને દીનો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ બતાવતી અને દુઃખીઆં લોકો પર દયા કરતી જોતો ત્યારથી થયો છે."

**ગોલ્ડસ્મિથ**–"જે સ્ત્રી પોતાના પતિ તથા બાળકોને નિરંતર આનંદમાં રાખે છે, તેની પાસે આખા જગતની સામ્રાજ્ઞીનો વૈભવ તુચ્છ છે."

**વુલ્ડર**–"હે સ્ત્રી! તું અમો પુરુષોને સાક્ષાત્ માનવજાતિની થઇને મુશ્કેલીના પ્રસંગોમાં માર્ગદર્શક થવાવાળી સિદ્ધિકર દેવી છે. તારામાં ઇશ્વરી અંશ છે."

**ફ્રેડરિક હેરસ્ટન**–"જ્યાં માતાપિતા અને વિશેષે કરીને માતા બુદ્ધિમતી હોય છે, એ ગૃહ મનુષ્યત્વ અને **સભ્યતાનું મહાવિદ્યાલય** છે. ઘરમાંજ મહત્ત્વપૂર્ણ અને અત્યંત અગત્યના પાઠોનું શિક્ષણ મળે છે; માટે મહાન પુરુષો ઉત્પન્ન કરવા માટે અમારે એવી માતાઓની અગત્ય છે, કે જે પોતાનો પૂર્ણ સમય કઠિન કાર્યો કરવામાં ગાળવાની યોગ્યતા રાખતી હોય અને સાથે અમને એવી જનનીઓની અગત્ય છે, કે જેનું હૃદય અને મસ્તિષ્ક સંપૂર્ણ રીતે વિશુદ્ધ હોય."

# ૩૮–પરદેશી ખાંડ એટલે ભ્રષ્ટતાનો ભંડાર!

(લેખકઃ–એક પ્રજાજન)

(૧) એનસાઇક્લોપિડિયા બ્રિટાનિકા જેવો બળવાન અને ઘણાં વર્ષોની શોધખોળને અંતે તૈયાર થયેલો મહાન ગ્રંથ કે જેને આધારે સરકાર ફેંસલા આપે છે, તેને ૬૬૭ મે પાને લખેલ છે કે, "ખાંડ

સાફ કરતી વખતે દરેક જનાવરનાં લોહી તથા હાડકાંના કોલસાનો ચૂનો નાખવામાં આવે છે."

(૨) "ડિક્ષનેરી ઑફ આર્ટ્સ"–૬ ઠ્ઠી આવૃત્તિ–લંડન, પાન ૮૨૯ મે લખ્યું છે કે, "ગાંગડા બનાવવામાં આવે છે, તે વખતે ૫૪ મણ ખાંડમાં ૨૭ મણ હાડકાંના કોલસાનો ભૂકો નાખવામાં આવે છે; અને ખાંડ સાફ કરવાનાં કારખાનાં ગામમાં છે, તેમાં ભારોભાર હાડકાંના કોલસાનો ભૂકો નાખવામાં આવે છે."

(૩) સ્વામી ભાસ્કરાનંદ લખે છે કે, "જ્યારે હું વિલાયત ગયો ત્યારે મેં કેટલાંક ખાંડનાં કારખાનાં જોયાં. તેમાં પહેલે માળે ચઢતાંજ મને ઊલટી થશે એમ લાગ્યું. હું નહોતો જાણતો કે, આવી અપવિત્ર ચીજોથી ખાંડ બને છે; પણ નજરે જોતાં સખેદ આશ્ચર્ય થાય છે કે, જે ચીજને અડવાથી પણ મહાન પાપ લાગે, તે ચીજ હિંદુઓથી ખવાયજ કેમ ?"

(૪) "ભારતમિત્ર" તા. ૨૮–૧૦–૧૯૦૫ના અંકમાં જણાવે છે કે, "સારી ખાંડ બનાવવા માટે જેમ આ દેશમાં દૂધ વપરાય છે, તેમ ત્યાં જનાવરોના લોહીથી ખાંડની અંદરનો મેલ કાપવામાં આવે છે; કારણ-કે કસાઇખાનામાં દૂધ કરતાં લોહી સસ્તું મળે છે. મિ. હેરિશ કહે છે કે, "ખાંડ સૂવરના લોહીથી સાફ થાય છે." એ. જે. ટેલર સી. ઇ. સાહેબ-ના બનાવેલા "શ્યુગર મશિનરી" નામના ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે, "ઈંગ્લેંડ વગેરે દેશોમાં ખાંડ સાફ કરવામાં પાણી અને ગાયોનું લોહી મેળવે છે." ભાઇઓ! હિંદુને ગાય અને મુસલમાનને સૂવરનું લોહી ખાવા લાયક છે ?

(૫) "જ્ઞાનસાગર સમાચાર" મુંબઇ, તા. ૧૫–૧૨–૧૯૦૫માં લખે છે કે, "પરદેશી ખાંડ–સાકર નાના પ્રકારના રોગથી ભરેલા સર્વ પ્રકાર-ના જીવોનાં હાડકાં, બળદ અને સૂવરનાં લોહી તથા મનુષ્યના મૂત્રથી સાફ થાય છે. જેના પવનથી પણ ડરીએ તેવા કોઢ વગેરે રોગવાળા લોકોનું પણ મૂત્ર તેમાં નાખવામાં આવે છે. અરેરે! આ હિંદુમુસલમા-નને ખાવા લાયક છે ?"

(૬) "સ્વદેશોન્નતિ દર્પણ"–"પરદેશી સાકર અપવિત્ર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેની અંદર નાનાં પ્રાણી–કીડી, મંકોડી વગેરેનાં આંતરડાં, માંસ, હાડપિંજર અને શરીરની અંદરના રેસા હોય છે. મોરસ સાકર તો બીટ, ગાજર, તાડી વગેરેમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તેમાં સડેલું લોહી તથા રોગિષ્ટ જનાવરોનાં હાડકાંનું મિશ્રણ હોય છે."

(૭) મિ૦ ફિનલે નામના ગૃહસ્થ જણાવે છે કે, "જે વિલાયતી ખાંડ હિંદમાં ફેલાઈ છે, તે દેખાવમાં સફેદ અને કિંમતમાં સસ્તી પડે છે; પણ તેનાથી ઘણા રોગો હિંદુસ્તાનમાં પેદા થઇ ચૂકયા છે. તે ખાંડ લોહી અને શક્તિનો નાશ કરે છે; તે ખાંડ, દહીં આદિ જે જે તે પદાર્થોમાં નાખવામાં આવે છે, તેમાં આપણે ઝેરજ નાખીએ છીએ એમ જાણવું. ઇંગ્લેંડ તેમજ હિંદુસ્તાનના પ્રખ્યાત વૈદ્ય–ડોકટરોએ સ્પષ્ટ મત આપેલો છે કે, આ ખાંડ હિંદુ–મુસલમાનને ધર્મના બાધથી તો ખાવા લાયક નથીજ; પણ તેનાથી પ્લેગ, મહામારી ઇત્યાદિ રોગો થાય છે અને બાળકોનું તથા મોટાં માણસનું મરણપ્રમાણ પણ વધે છે; માટે ધર્મને ન માનવો હોય, તો આરોગ્યની દૃષ્ટિથી પણ ખાંડ ખાતા અટકવું જોઇએ. કાચના ગ્લાસમાં ગરમ પાણી ભરી તેમાં સાકરનો ગાંગડો નાખીને ઓગાળતી વખતે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોશો તો એમાં લોહીના રજકણો દેખાશે. વળી દેશી અને મોરસ ખાંડ બંન્નેને જુદા જુદા વાસણમાં મૂકો, પછી બન્નેમાં થોડો થોડો સલ્ફ્યુરિક એસિડ (ગંધકનો તેજાબ) નાખો. તરતજ દેશી ખાંડમાંથી મીઠી માટી જેવી સુવાસ આવશે અને મોરસમાંથી દુર્ગંધ આવશે. જો આ વાત જરા પણ જૂઠી હોત, તો લાગવગવાળા ગોરા વેપારીઓએ આ વિગત પ્રગટ કરનારાઓ ઉપર જરૂર ફોજદારી માંડી દીધી હોત; માટે આ બાબત સાચીજ હોવાથી કોઇ પણ હિંદવાસીને પરદેશી ખાંડ ખાવાલાયક નથી. હિંદુઓની પેઠેજ જે ગોરા લોકોએ માંસાહારનો ત્યાગ કર્યો છે અને જેઓ કેવળ વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહે છે, તેઓએ પણ ખાંડ-સાકર ખાવાં બંધ કર્યાં છે, તો પછી આપણા હિંદુઓથી તો આવી

અપવિત્ર ચીજ ખવાયજ કેમ ?"

(૮) "હિંદી બંગવાસી"–કલકત્તા–તા. ૩૦–૩–૧૯૦૩ ના અંકમાં લખે છે કે, "હિંદુસ્તાનમાંથીજ દર વર્ષે ૨૮ લાખ મણ જનાવરોનાં હાડકાં ખાંડ વગેરે ખાવાના પદાર્થો બનાવવા માટે પરદેશ જાય છે. સ્વદેશી ખાંડ કદાચ પરદેશી ખાંડથી સહેજ મોંઘી મળે, તોપણ તેનાથી પવિત્રતા જળવાઇ રહે છે. વળી તે ખાંડ પરદેશી કરતાં ગળપણમાં પણ વધારે હોય છે; માટે સ્વદેશી ખાંડજ વાપરવી. કદાચ સ્વદેશી ખાંડ વાપરવાની શક્તિ ન હોય, તો ગોળ વાપરવો; પરંતુ પરદેશી ખાંડ તો કોઇ રીતે નજ વાપરવી. આથી ગોહત્યા થતી અટકશે અને દૂધાળાં ઢોરોની વૃદ્ધિ થઇ દૂધ, ઘી, દહીં વગેરે સસ્તાં થશે અને તેથી શક્તિ તથા આત્મબળ પણ વધશે.

"અકબર બાદશાહ જેવાના મુગલાઇ અમલમાં પણ ૩ થી ૪ રૂપિયે મણ ઘી મળતું. રૂપિયા ૧ ના ૭ શેર ઘીની વાતો હજી આપણા ઘરડાઓ કરે છે. તે વખતે ચાની મહેમાની લોકો આપતા ન હતા; પણ લાપસી અને ઘી ખવડાવતા અને ખાતા તેથીજ પોતાના સ્વ-ધર્મનું રક્ષણ કરી ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવતા; પણ આ તો પરદેશી વેપારીઓએ ખાવા–પીવાની અને મોજમજાની એવી તો મોહક વસ્તુઓ બનાવી છે કે એશઆરામથી અને ધીમા ઝેરથી આપણી જાતો ખવાઇ ગઈ છે. સૂતે સૂતે મોંમાં કોળિયો મૂકનાર મળવાથી બેસીને હાથે ખાવાની તેમજ તેમાં શું શું વસ્તુઓ આવે છે તે જોવાની તસ્દીજ આપણે ના લીધી. કૂવા, ઘંટી, ગાય અને રેંટિયા, એ ચારનો વપરાશ દરેક ઘરમાં હતો. તે જવાથી સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટીરિયાં, કસુવાવડ, સુવારોગ અને ક્ષયરોગ વધીને ૨૦ થી ૨૫ વરસમાં તેમનાં મરણ થવા લાગ્યાં છે. પુરુષોની પણ તેવીજ દશા થઇ છે. આપણા હમેશના જીવનની ઉપયોગી ચીજોમાં પણ આ પ્રમાણે પરાધીનતા થઇ છે, તો હવે જાગો! કુંભકર્ણની નિદ્રા ત્યાગો! સૂર્યોદયનાં કિરણો ફૂટી ચૂક્યાં છે, માટે એશઆરામવાળી પરદેશી ચીજો કે જે ધર્મ, ધન અને આરોગ્યનું

સત્યાનાશ કરનાર છે, તેને એકદમ તજો! જીવનને સાદું અને મહેનતું તથા તમારા વડીલેાની પેઠે સેા વરસ જીવતું રહે તેવું કરેા અને પેાતાના પગ પર ઊભા થાઓ!" ( તા. ૨૦-૫-૨૩ ના "કચ્છી"માંથી )

# ૩૯-મૃત્યુનેા મહિમા અથવા કાણુ-મેાકાણુ

( લેખકઃ-શ્રી. ચતુરભાઇ શંકરભાઇ પટેલ, બી. એ. )

ગુજરાતમાં ઘર ઘાલી બેઠેલા કૂટવાના અને કાણુ-મેાકાણુના નિંદ્ય રિવાજનેા વિચાર કરનારને સહજ સમજાશે કે, એ રિવાજમાં પ્રેમઘેલછા અને અજ્ઞાનના પરમ પ્રદર્શન સિવાય બીજું કંઇ નથી. મૃત્યુનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજાય, તેા એ ઘેલછા અને અજ્ઞાનની ઇંદ્રજાળ આપેાઆપ નષ્ટ થાય; પણ એમ બનવું સહેલું નથી. જ્ઞાનદીપ અજ્ઞાનાંધકાર તેા ફેડી શકે, પણ ઘેલછાની ગહન ગુહાનાં પડ ભેદવાં એના માટે દુષ્કર છે. પ્રેમગાંડું હૃદય સત્ય વસ્તુસ્થિતિને ખાલી આશ્વાસનરૂપ સમજે છે. સ્નેહરંગે રંગાયલી દૃષ્ટિ ઐહિક સ્થિતિ સિવાય બીજું કશું જોઇ શકતી નથી. વિરહવ્યાકુળ મન આધ્યાત્મિકતાના ઊંડાણમાં ઊતરી શકતું નથી. પ્રેમેાન્મત્તતાથી કુંઠિત બનેલી બુદ્ધિ જ્ઞાનરસાયન જીરવી શકતી નથી. આ બધાં કારણેાએ કરીને મૃત્યુ પાછળ પ્રેમેાર્મિજનિત રુદન તેા રહેશેજ અને ભલે રહે. મૃત્યુ વિષેનું અજ્ઞાન દૂર થાય તેાય ઓછું નથી.

પ્રણયના પાલવે રુદન નિર્માયલુંજ છે. પ્રેમયેાગી કલાપી કહે છેઃ "કે પ્રીતિનું રુધિર સઘળું ઉષ્ણુ અશ્રુતણું છે." એ રુદનમાં કેાઇ મહામૂલી મીઠાશ ભરી છે. એ રુદન આવકારલાયક છે. એ રુદન જરૂર અહીં પૃથ્વીમાં સ્વર્ગનેા અંશ છે. કેાઇ પણ હૃદયવાળી વ્યક્તિ એને વહાલથી વધાવ્યા વિના નહિ રહે. એથી શેાકચિંતા કે અન્ય દુઃખે ભારે થયેલાં હૈયાં હલકાં થાય છે. અંતરને અકળાવતેા ડૂમેા દૂર થાય છે. પ્રિયસ્મરણથી પાવન થયેલું હૃદય વધુ સ્નિગ્ધ, કેામળ

અને ભાવભર્યું બને છે. શોકાદિ ધુમાડાથી રહિત જીવ વધુ ઉજ્જવળ, ઉન્નત અને આનંદી બને છે. એકના એક પુત્રના વિયોગે અશ્રુને અભિનંદતાં કવિશ્રી નરસિંહરાવ પણ લખે છે કે—

"જ્ઞાન બંધે રોકિયાં અશ્રુજળ રેલાવીને,
સ્મરણ મોંઘાં બાળનાં તીજાં નિરંતર છો બને;
અશ્રુ ઔષધ દુઃખનું સ્નેહ વૈદ્યે આપિયું,
અશ્રુરૂપે વહી જતું વિષ ઉર વિષે જે વ્યાપિયું."

એ અમોલાં અશ્રુ ભલે હરકોઇ સારો. એમના તરફ સર્વની સહાનુભૂતિ ઘટે છે; પણ જરા વિષયાંતર વેઠીનેય આપણે પૂછીએ કે, એ શાંતરસપ્રધાન કાર્યમાં હાસ્યપ્રધાન કૂટવાના ફારસની શી જરૂર? એ અંતર્ગત લાગણીનું માત્ર ક્ષુલ્લક પ્રકટીકરણ નથી? પ્રેમની સદ્‌ભાવનાને નામે એ માત્ર બાહ્ય આડંબર નથી? એથી તો પ્રેમ લજવાય છે. શુદ્ધ પ્રેમ કદી એવા દેખાવની અપેક્ષા રાખે ખરો? વળી એ કૂટવાના ફારસમાં કાણ-મોકાણના કૉમિક પ્રવેશનો ઉમેરો શા કાજે? સગાં-સ્નેહીઓએ આશ્વાસન આપવા આવવું હોય તો એકલા નથી અવાતું? સારો સંઘ સાથે લાવવાની શી જરૂર? આશ્વાસન લેનારથી ઘરને ખૂણે નથી લેવાતું? આખા ગામને જાહેર કરી લેવાથી આશ્વાસનમાં કોઇ અદ્‌ભુત ઉમેરો થાય છે? મરતાં સુધી મલાજો રાખનારી કુલિન સ્ત્રીઓ ઉઘાડી છાતીઓનું રમૂજી પ્રદર્શન ભરબજારે સ્વેચ્છાએ કરે એમાં શો આપદ્‌ધર્મ રહ્યો હશે વારૂ? વિદેહ થયેલી વ્યક્તિના નિવાસસ્થાને આવી પહોંચતાં નિરંકુશ રુદનનો નીચ દંભ શા સારૂ ભલા? અને તેય વાણિયાવટું કરનાર વેપારીને હાથે થતો હોય તો સમજ્યા, પણ સરલહૃદયા સ્ત્રીઓને હાથે? હમણાં તો અન્યોન્ય હસતાં-રમતાં વાત કરતાં હતાં અને એક નિમેષમાત્રમાં સૌનાં હૃદય પીગળી ગયાં? વળી જેમ ડોળ-માણસની ભરતીનો કે કૂટવાની ચલતીનો-વધારે તેમ પ્રેમ વધારે; એ કયા પ્રમાણપુરઃસર હશે? મરણપ્રસંગે આ લગ્નઅવસરના જેવી હાડફેડ અને ધમાલનો

શેા અર્થ હશે? કાણે આવનાર ડેલિગેટેા તેા બદલાય, પણ સન્માનકારિણી સભાના સભ્યેા તેા એના એ; તેા એમને એ આવનારનું પ્રબળ લાગણીપૂર્વક–આવનાર શેાક દર્શાવે તેથી વિશેષ દર્શાવીને–કૂદી કૂદી છાતી કૂટે એથી વિશેષ કૂટીને–સ્વાગત કર્યા સિવાય બીજું કેાઈ કામ નહિ હેાય? કે પછી મરનારની પાછળ જવાનુંજ એ બધાં આદરી બેઠેલાં હશે? છાતી કૂટવાથી દમ, ક્ષય અને બીજાં ફેફસાંનાં દરદેા જન્મે છે, એ અનુભવી ડૅાક્ટરેાનેા અભિપ્રાય આ કૂટણબહાદુર વીરાંગનાઓએ વિચારવા કદી પણ તસ્દી લીધી હશે કે? જો કૂટવાથીજ પ્રેમ પ્રદર્શિત થતેા હેાય, તેા મહારાષ્ટ્ર અને બીજા અનેક દેશેા પ્રેમવંચિતજ રહેલા ને? પ્રેમનેા ઇજારેા એકલા ગુજરાતનેજ મળેલેા! અને તેમાંય રજપૂતેા, પાટીદારેા અને બારેાટેાનેજ! એ ત્રણ કેામેા જેમ મલાજો રાખવામાં અદ્વિતીય છે, તેમ કાણ–મેાકાણથી મલાજો ખેાવામાંય અદ્વિતીય છે. એ પરસ્પર વિરેાધી વસ્તુઓનેા મેળ ખાધેા શી રીતે? આખા ગુજરાતમાં એ ફારસની ખિલવણી શી રીતે થઈ? અને ઉપરેાક્ત ત્રિપુટીમાં આટલું બધું પદ્ધતિસર બની સંપૂર્ણ કક્ષાએ શી રીતે પહેાંચ્યું? આ બધા પ્રશ્નો મારે મન અણઊકલ્યા કેાયડા છે. કેાઇ વાચક કે એ ફારસના ખેલાડી એમને ઉકેલશે?

હવે આપણે મૃત્યુ વિષેનું અજ્ઞાન દૂર કરવા એનું ખરૂં સ્વરૂપ વિચારીએ. આપણને જ્યારથી સમજણ આવી ત્યારથી આપણે એને મેાટેા હાઉ માની લીધેા છે. એની એકજ વિનાશક બાજુ જોઇને કંપ્યા છીએ; એની બીજી ઉત્પાદક બાજુને જાણવા–વિચારવાનેા યત્નજ નથી કર્યો. મૃત્યુએ આખી આલમને બાયલી બનાવી છે; સારી સૃષ્ટિ એના નામથી થરથર કંપે છે; મેાતની એ બીકે આપણું ઐહિક જીવન કંટકમય બનાવી મૂકયું છે અને અનેક મહત્કાર્યો એને લીધે અટકી ગયાં છે; અનેક ફરજો એને લીધે વીસરાઇ છે. જનતાના મર્મમાં સાલતેા એ કાયરતાનેા કંટક નીકળી જાય, તેા આ સૃષ્ટિ સ્વર્ગસમાન ઉલ્લાસવંતી બને. મેાતથી નથી બીતાં એક અણસમજુ બાળક કે નરજીવાં મહા-

જન. નાનું બાળક મરણની મૂર્તિ સમા સાપ સાથે ગેલ કરવા ઇચ્છે છે. મરજીવો કો ક્રાઇસ્ટ ક્રોસને માંચડે હર્ષભેર લટકે છે, કો પ્રતાપ સ્વેચ્છાએ જંગલોમાં ભટકે છે, કો દયાનંદ હલાહલને હેતે વધાવે છે, કો મેક્સ્વિની ભૂખને સુખસમ માને છે, કો મોહનદાસ માતૃભૂમિની વેદી ઉપર સર્વ-સ્વને હોમે છે! આવાં અજ્ઞ કે પ્રજ્ઞને નથી હોતાં દુઃખ કે નથી હોતી દિલગીરી! વિષાદનાં વિષ તો નિર્માયાં છે આપણા જેવાં અર્ધજ્ઞને કર્મે!

કવિવર રવીન્દ્રનાથ મૃત્યુનું સ્વરૂપ સમજાવવા એક સુંદર ઉદાહરણ આપે છે. બાળકને ધવરાવતી વત્સલ માતા એક સ્તનનું દૂધ પૂરું થયે બાળકનાજ હિતને ખાતર એને બીજી બાજુએ ફેરવે છે. અજ્ઞાન બાળક ચીસેચીસ પાડીને રડે છે, કેમકે માતાના શુભ આશયની એને ખબર હોતી નથી. માતા બીજું દૂધભર સ્તન એના મૂખમાં મૂકે છે, ત્યારે તે રડતું બંધ રહે છે અને પૂર્ણ હર્ષભેર ધાવવા માંડે છે. મરણ માટે પણ એમજ છે. જ્યારે આ શરીર આત્માના ઉપયોગ-નું રહેતું નથી, ત્યારે પરમવત્સલ પ્રભુ આપણાજ હિત ખાતર એને બીજું બક્ષે છે. આપણે ક્ષુદ્રબુદ્ધિ એના આ પરમ સદ્ભાવને સમજી શકતા નથી અને નાહક શોક કરીએ છીએ. ગીતામાં ભગવાન મરણને આપણી વિવિધ અવસ્થા જેવું સ્વાભાવિક લેખે છે અને કહે છે કે-

**देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा।**
**तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ॥ २-१३**

અને આગળ એને સ્ફુટ કરતાં કહે કે—

**वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।**
**तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥२-२२**

હવે સમજાયું હશે કે, મૃત્યુ-મોંઘું મધુરું મૃત્યુ-આ જીવનમાંથી પરજીવનમાં જવાનો પુલ છે. એ પુલ ન હોય તો આપણા ભોગ મળે; પણ પરમકૃપાળુ પ્રભુની કરુણા કંઇ પરિમિત હોય? એનાં વહાલાં બાળકોને ઉન્નતિ કે પ્રગતિવિહોણી એકજ જડ સ્થિતિમાં એ સડવા દે ખરો? સંહારક મહાદેવ શિવ (કલ્યાણસ્વરૂપ) અને શંકર (કલ્યાણ-

કારક) શાથી કહેવાય છે, તે હવે સહજ સમજાશે. મૃત્યુ આત્માની ઉન્નતિ અર્થે છે, જીવનના વિકાસ કાજે છે, અધૂરી રહેલી ઉત્ક્રાંતિ માટે છે, પૂર્ણતાએ પહોંચાડવા સારૂ છે.

કવિશ્રી નરસિંહરાવ પણ લખે છે કે—

"મૃત્યુ નવ પૂરૂં કરે જીવનું જીવન અહિં;
અધિકઅધિક વિકાસની છે ભૂમિ અન્ય જવું તહિં.
મૃત્યુ ને જીવન તણો મર્મ ઉંડો કો લહે;
મૃત્યુ તે જીવનતણું છે અન્ય રૂપ બુધો કહે."

આવા પરમ પ્રગતિસ્વરૂપ મરણને સત્કારવા સઘળાંએ તત્પર રહેવું જોઇએ. એને અંતરના ઉમળકે અભિનંદવું જોઇએ. મૃત્યુ એટલે ઉન્નતિમાં પગલાં માંડવાં. મરી જવું એટલે મહાન પિતામાં મળી જવું. સ્વામી રામનો દસ વર્ષનો પુત્ર મરી ગયો, ત્યારે એ આનંદના પરમ આવેશમાં આવી ખડખડાટ હસી કહેવા લાગ્યા કે, "ભલું થયું જે મળી ગયો-નહિ કે મરી ગયો." કોઇક દેશમાં મરણપ્રસંગે હસવાનો અને આનંદ કરવાનો ચાલ છે, તે પણ આજ કારણને લઇને. સંતોને મન તો મરવાં સોહ્યલાં છે. એ હર્ષોત્પાદક મંગલસમયે શૌચ અને દુ:ખને અવકાશજ શાનો? કદાચ પ્રેમ બે આંસુ પડાવે તો ભલે, પણ મૃત્યુનો ભય શા માટે? સવાસો વર્ષની ઘરડી ડોશીને પણ મરણનો ડર લાગે અને મહાન ફિલસૂફ પણ મોત આગળ મહાત થાય એ ઓછું લજ્જાસ્પદ છે! મોતથી ડરવું એટલે અવનતિ વહોરી લેવી. પ્રભુ એથી બચાવે! મૃત્યુની તૈયારી કરતાં આપણે ગાઇએ કે—

"કર લે સિંગાર, એક દિન સાજન કે ઘર જાના હોગા."

("ક્ષત્રિય"—માગશર ૧૯૨૫)

# ૪૦—શીતળાની રસીથી થતાં મરણો

(લેખકઃ—શ્રી. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ)

## ગરીબો ઉપર જુલમ

**૧—બૉમ્બેક્રૉનિકલ**—(૧) ચૌદ વરસનો એક અંગ્રેજ છોકરો, (૨) સોળ વરસની એક અંગ્રેજ છોકરી અને (૩) એક નાનું અંગ્રેજ બાળક શીતળાની રસીના ઝેરથી મરી ગયાં છે.

**૨—વિલાયતનાં વર્તમાનપત્રો**—શીતળાની રસીના ઝેરથી થતાં મરણો સંબંધી સમાચાર વિલાયતનાં વર્તમાનપત્રોમાં વખતોવખત છપાય છે; અને ઉપર પ્રમાણે સેંકડો મરણોના રિપોર્ટો આજ સુધીમાં પ્રસિદ્ધ થયા છે.

**૩—પરમાર્થી ડૉક્ટરો**—શીતળાની રસીથી થતાં ભયંકર દરદોનાં મરણો સંબંધી ઘણા પરમાર્થી યુરોપિયન ડૉક્ટરોએ પોતાના જાતિ-અનુભવો પ્રસિદ્ધ કર્યા છે. શીતળાની રસીને વાછરડાના પરુમાંથી બનાવવામાં આવે છે. (૧) તે માણસના શરીરમાં દાખલ કરવાથી કેટલાં બધાં બાળકો તેમજ મોટી ઉંમરનાં સ્ત્રી–પુરુષો જીવલેણ બિમારીથી પીડાઇને મરી જાય છે, (૨) શીતળાનું દરદ અટકાવવામાં તે રસી કેવી નકામી છે અને (૩) તે રસી ફરજિયાત મૂકવા માટે ગરીબ લોકો ઉપર કેટલો બધો જુલમ થાય છે, તે સંબંધી સત્તાવાર હકીકતો પ્રસિદ્ધ કરવા માટે દયાળુ અંગ્રેજોએ લંડનમાં એક મંડળી સ્થાપી છે.

૪—શીતળાની રસીનાં ત્રાસદાયક માઠાં પરિણામો તે મંડળી પ્રસિદ્ધ કરે છે. તેને પરિણામે વિલાયતની સરકારે ફરજિયાત રસી મૂકવાનો કાયદો રદ કર્યો છે અને હવે લાખો અંગ્રેજો પોતાનાં બાળકોને શીતળાની રસી મુકાવતા નથી અને તેવાં બાળકો તંદુરસ્ત જિંદગી ભોગવે છે.

**૫—ગરીબ માણસો ઉપર જુલમ**—શીતળાની રસી ફરજિયાત મૂકવા માટે ગરીબ લોકો ઉપર જુલમ કરવામાં આવે છે. તે સંબં-

ધમાં વખતેાવખત આ દેશનાં વર્તમાનપત્રેામાં ચર્ચાપત્રેા પ્રગટ થાય છે. દાખલા તરીકેઃ—

(૧) "કાઠિયાવાડમાં નાનાં બાળકેાને રાજ્યેાના શીળી કાઢનાર તરફથી જે દુઃખ થાય છે. તે દુઃખ લખ્યું લખાય તેવું નથી."( કાઠિયાવાડ ટાઇમ્સ, તા. ૨૬–૯–૧૯૨૦) (૨) "**મહુવામાં**–શીળી ડૅાક્ટરેાના પગારેા વધ્યા, કેાઇને ઘેર શીળી કાઢવા જવાની ફી ઠરી, વાહનનાં ભથ્થાં મળ્યાં, તેાયે લેાભનેા અંત નહિ. જેના હાથમાં છૂરી આવી તે શું શું ઘાતકી-પણાં ન ગુજારી શકે! પૈસાને ખાતર નાનાં બાળકેા અને નિર્દોષ એારતેા પર બસ સિતમજ ચાલે!" ("સૌરાષ્ટ્ર" તા. ૧૦–૩–૧૯૨૩)

**૬–પ્રાર્થના**–(૧) ઉપર જણાવેલી લંડન ખાતેની પરમાર્થી મંડળીના સેક્રેટરીને માત્ર પાંચ શિલિંગ મેાકલીને તેનું ઘણું જાણવાજોગ સાહિત્ય મંગાવીને વાંચવાની, (૨) શીતળાની રસીથી આ દેશમાં કેટલાં મરણેા તથા ભયંકર દરદેાના કેસેા થાય છે, તે જાણવા માટે ઘેરઘેર જાતે તપાસ કરવાની તથા (૩) ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તે રસી ફરજિયાત મૂકવા માટે થતા જુલમથી ગરીબ લેાકેાને બચાવવાથી આ દેશના દયાળુ અમલદારેા તથા ડૅાક્ટરેા મહેરબાની કરે અને તેથી તેએા લાખેા આત્માએાના આશીર્વાદ મેળવે, એવી મારી પ્રાર્થના છે.

**૭–બીજી પ્રાર્થના**–લંડન ખાતેની ઉપર જણાવેલી મંડળીની એક શાખા આ દેશમાં સ્થાપવાની કેાઈ દયાળુ આત્મા મહેરબાની કરે અને તેથી તેએા મહાપુણ્ય કમાય, એ મારી બીજી પ્રાર્થના છે.

જેએા માણસજાતના તેમજ જનાવરેાના આશીર્વાદ લે છે, તેએાને ઇશ્વરી ન્યાયાધીશ સ્વર્ગે મેાકલે છે. જેએા માણસજાત તથા જનાવરેાના શાપ લે છે, તેએા નરકમાં પડીને ત્રાસદાયક પીડા ભેાગવે છે.

**વાંચનાર! તમેા શું લેા છેા? માણસજાત તેમજ જનાવરેાના આશીર્વાદ કે શાપ? ઇશ્વરી ન્યાયાધીશને કેાઈ ઠગી શકતું નથી.**

## ૪૧—રબરનાં રમકડાંથી લાગુ પડતું ઝેર

જે માબાપો પોતાનાં બચ્ચાંને રબરનાં રમકડાં રમવા આપે છે, તેમને ખબર નથી હોતી, તેથી તેઓ પોતાનાં વહાલાં બચ્ચાંઓની હોજરીમાં ઝેર દાખલ કરે છે. રબરનાં રમકડાંની બનાવટમાં સીસાનો ક્ષાર (વ્હાઇટ લેડ)—સફેદો વાપરવામાં આવે છે. આ ક્ષાર ઘણોજ ઝેરી ગણાય છે. જ્યારે બચ્ચાંઓ આવાં રમકડાં મોઢામાં ઘાલે છે, ત્યારે તેના પેટની અંદર આ ઝેરી ક્ષાર જાય છે અને બચ્ચાંઓને અનેક દરદો જેવાં કે ખરાબ દાંત, એવડો વળી ગયેલ બરડો, ગાગર જેવું પેટ વગેરે થાય છે. જે માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને રમવાને માટે રબરની 'ધાવણી' આપે છે, તે આનાથી ધડો લેશે કે? જૂના જમાનાની લાકડાની ધાવણીજ ઉત્તમ છે. રબરના કરતાં તે સસ્તી પણ મળે છે. બીજાં રમકડાં પણ લાકડાનાં અગર સફેદ કાચનાં વાપરવાં જોઇએ.

## ૪૨—આરોગ્ય વિષેનાં છૂટક સ્મરણો

(લેખક:—શ્રી કે. સી. મહેતા)

(૧) રાત્રિએ અધિક જાગવાથી બળ ક્ષીણ થાય છે અને તંદુરસ્તી ખરાબ થાય છે.

(૨) નિદ્રામાંથી જાગૃત થતાં ખાટલામાંથી કૂદી પડવું હાનિકારક છે. આંખો ઉઘડયા પછી સૂતાં સૂતાં થોડીક વાર પરમાત્માનું સ્મરણ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય સારૂં રહેશે.

(૩) સ્વાસ્થ્ય—રક્ષાને માટે ખાટલા પરથી ઊઠીને થોડુંક પાણી પીવું; થોડીક કસરત કરવી; અધિક વાર ભોજન ન કરવું; ચા, દારૂ, અધિક ખાટી—કડવી વસ્તુ ન ખાવી આવશ્યક છે.

(૪) રોજ સવારે ખુલ્લા શરીરે સૂર્ય સામે બેસવાથી કોઇ રોગ નહિ થાય.

(૫) કદી કદી ઉપવાસ કરતા રહેવાથી શરીરને બહુ લાભ થાય છે. આ હિંદુશાસ્ત્રનોજ મત નથી, પરંતુ મોટા મોટા વિલાયતી ડોક્ટરોનો મત છે. ડૉક્ટર લિવેનાર્ડ વિલિયમ કહે છે કે, "કદી કદી ઉપવાસ કરતા રહેવાથી ઘણાખરા નાના રોગો મટી જાય છે."

(૬) જ્યારે બાળક ઘરની બહાર તડકામાં અને સ્વચ્છ હવામાં રમે છે, ત્યારે તેની પાચનશક્તિ ઘરની અંદર રહેવાના કરતાં ચોવીસ ગણી અધિક વધે છે.

(૭) ખુલ્લે પગે બહુ દૂર સુધી ચાલવાથી જેટલા રોગો દૂર થઇ શકે છે, તેટલા રોગો બીજી કોઈ ઔષધિ યા પથ્યથી દૂર નથી થતા.

(૮) લીલી હરિયાળીની તરફ થોડીક વાર આંખો લગાડીને તાકતા રહેવાથી આંખોનું તેજ ખૂબ વધે છે.

(૯) થાક લાગતાં પાણી પીવાથી કામના કારણથી પેદા થયેલા ઝેરી પદાર્થો પાતળા પડી જાય છે અને શરીરને હાનિ પહોંચાડવા પહેલાં તે બહાર નીકળી જાય છે; માટે થાક લાગવા પર પાણી પીવું આવશ્યક છે.

(૧૦) પીવાના પાણીને જો એક વાર સવારે ગરમ કરીને ગાળીને રહેવા દેવામાં આવે, તો તેમાંનાં જીવજંતુઓ મરી જાય છે અને ઘણા રોગોથી છુટકારો મળી જાય છે.

(૧૧) મંદવાડમાં બહુ બોલવાથી, બહુ હસવાથી અને પુસ્તકો વાંચતા રહેવાથી જ્વરનો વેગ ઓછો થઇ જાય છે.

(૧૨) પગ ધોવા પહેલાં માથું ધોવામાં આવે તો મસ્તક કદી કમજોર નથી થતું.

(૧૩) માંદા થવા પર તેની દવા કરાવવા કરતાં બારે મહિને ત્રણ રૂપિયા ભરીને "હુન્નરવિજ્ઞાન" અથવા "ભાગ્યોદય" જેવાં માસિકપત્રો મંગાવીને આરોગ્યતા જાળવી રાખવાના નિયમો વાંચવા તે વધારે સારૂં

તેમજ લાભદાયક છે.

(૧૪) કોઇ પણ રેાગ થવા પર આ દેશનિવાસીઓને માટે આજ દેશની દવા અનુકૂળ પડી શકે છે. વિદેશી ઔષધિઓ આપણા સ્વભાવની વિરુદ્ધ હોવાના કારણથી આપણેા વાસ્તવિક ઉપકાર નથી કરી શકતી. આ માટે જ્યારે કદી ઔષધિ સેવવાની આવશ્યકતા હોય, ત્યારે આપણા દેશમાં ઉત્પન્ન થયેલા ઔષધનુંજ સેવન કરવું જોઇએ. વિદેશી ડૉક્ટરનું યા વિદેશી ઔષધિનું કદાપિ સેવન ન કરવું જોઇએ.

(૧૫) શરીરની રક્ષાને માટે મનને પણ ઉન્નત બનાવવું જોઇએ. મનમાં ખરાબ વિચારેા કદી ઉત્પન્ન ન થવા દેવા જોઇએ.

(૧૬) મન અને શરીરની ઉન્નતિ મનુષ્યના આચરણ પર આધાર રાખે છે. સદાચારી મનુષ્યજ ઉત્તમ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને સદાચારી મનુષ્યજ ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્ત કરવાનેા અધિકારી થઇ શકે છે.

(૧૭) માથા પર નાના વાળ રાખવાથી સ્વાસ્થ્ય સારૂં રહે છે અને ઉત્સાહની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૧૮) સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થવા પર યા રેાગના ઉત્પંન્ન થવા પર દવા કરવા કરતાં પથ્ય પર અધિક ધ્યાન આપવું જોઇએ.

("ભાગ્યેાદય" માસિકમાંથી.)

# ૪૩-ક્રોધથી માતાના ધાવણમાં ઊપજતું ઝેર

વિદ્વાન ડૉક્ટરેાએ એવી પરીક્ષા કરી છે કે, જે માતા પેાતાના બાળકને ધવરાવતી વખતે ક્રોધમાં આવેલી હોય છે, તે માતાના ધાવણમાં અમુક પ્રકારનું ઝેર પેદા થાય છે. એક વખત એક માતા તેની પાડેાશણ સાથે ખૂબ વઢવાડ કરીને ઘણીજ ગુસ્સે થઇ ગઇ હતી. એવી હાલતમાં ઘેર આવીને તરતજ પેાતાના બાળકને ધવરાવવા છાતીએ વળગાડ્યું. બાળક ધાવ્યું કે તરત તેને આંચકી આવવા લાગી અને મરવા પડ્યું હોય તેવાં ચિહ્નો

દેખાયાં. આટલા કારણસરજ આપણી ડોશીઓ જ્યારે જ્યારે માતા બાળકને ધવરાવવા બેસે છે, ત્યારે ત્યારે તેને શાંત મનથી નિરાંતે બેસીને ધવરાવવાની સૂચના કરે છે. હાલના જમાનાની જુવાન માતાઓ આ ડોસીશાસ્ત્રનો અર્થ સમજશે કે પોતાનું ડહાપણ ચલાવશે?

( તા. ૩૧-૫-૨૪ ના "હિંદુસ્તાન"માંથી )

# ૪૪-ચૂનો અને તેની વપરાશના લાભ

( લેખકઃ-શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી )

ચૂનો ભીંતે ચોપડવાની પ્રથા ક્યારથી ચાલી તે નક્કી કહી શકાતું નથી, પણ ઈંટચૂનાનાં ઘર બાંધવાનું અને પથ્થર પકવીને ચૂનો તૈયાર કરવાનું તથા તે ખાવાનું અને દવામાં વાપરવાનું તો ઘણા વખતથી જાણીતું છેજ; પણ આપણી ઘણીક દવાઓ તથા રંગોની પણ (કેમિકલ ટેક્નોલોજી) રાસાયણિક હુન્નરવિદ્યાનું વર્ણન ક્યાંય નથી મળતું, તેમ ચૂનાનું પણ જણાય છે. હવે એ સ્થિતિ બદલાઇ છે. આપણી પ્રક્રિયાઓના સિદ્ધાંતો હવે ખુલ્લા થતા જાય છે અને તે પ્રમાણે આજ એકબે બાબતો કહું છું.

ચૂનો એટલે કેલ્સ્યમ ઓકસાઇડ અથવા કોસ્ટિક લાઇમ—દાહક ચૂનો પાણીમાં મેળવવાથી પાણીને ખદબદાવી મૂકે અને ખુલ્લો રહેવાથી હવામાંથી કારબોનિક એસિડ ગેસ ખેંચી લઇને હવાને શુદ્ધ કરે તથા પોતે અશુદ્ધ યાને કેલ્સ્યમ કારબોનેટરૂપે કે જેને આપણે ચાક કહીએ છીએ, તે રૂપમાં થઇ જાય છે. એકેએક કણ આ પ્રમાણે ચાકરૂપે થઇ ગયા બાદ એના પર ગમે તેવું અને ગમે તેટલું પાણી રેડો, પણ જરાયે ગરમ થવાનુંજ નહિ.

ઘણાંક જીવજંતુઓ ખરાબ હવા-કારબન ડાયોકસાઇડ અને કારબોનિક એસિડ ગેસમાં જીવી શકે છે. આપણે જે શ્વાસ નાકમાંથી બહાર કાઢીએ છીએ, તેમાં એજ હવા હોય છે, પાઉં બનાવનારા ખમીર

ઉઠાવે છે (આથો નાખે છે) તેમાં ફૂલતી વખતે જે પરપોટા બાઝે છે—ઢોકળાંના આથાની માફક—એ પરપોટાની હવા તે કારબોનિક ઍસિડ ગેસ. બંધ કૂવામાં એ ભેગી થાય અને પાણી હોય તો પાણીમાં શોષાઇને તેમાંના કચરા કે ચૂનાને (કે જે ચૂનો હોવાથી એ પાણી 'હાર્ડ-વૉટર' કહેવાય છે અને સાબુ લગાડતાં તે ચીકટાઇ જાય છે) એ ઓગાળી નાખે અને પાણી ન હોય તો ભેગી થઇને ભરાઇ રહે અને કોઇ જનાવર કે માણસ તેમાં જતાંજ મરી જાય. ઘણી વાર જમીન પર ખાડા હોય છે અને ગીચ વસ્તીને લીધે કે બીજા કોઇ કારણથી જમીનમાંથી કારબોનિક ઍસિડ ગેસ બહાર નીકળતો હોય તો ખાડામાં ભરાઇ રહે. આવા ખાડામાં સ્વાભાવિક રીતે નાનાં જનાવર જઇને બેસે કે તરતજ બેશુદ્ધ થવા માંડે. આવી આ કારબન ડાયોક્સાઇડ અથવા જેને કારબોનિક ઍસિડ ગેસ કહે છે, તેની અસર છે.

આ કારબોનિક ઍસિડ ગેસને ચૂનો અને કૉસ્ટિક સોડા જલદીથી ખેંચી લે છે. ન્યુમોનિયાવાળાને શુદ્ધ ઑક્સિજન આપવા માટે જે લોખંડના નળા ડૉક્ટરના કહેવાથી આપણે લાવીએ છીએ, તે નળામાં ઑક્સિજન ભરતી વખતે તે ચૂના કે કૉસ્ટિકમાંથી પસાર કરીને પછી ભરાય છે, જેથી કંઇ પણ કારબોનિક ઍસિડ ગેસ ઑક્સિજનમાં રહી ગયો હોય તો પકડાઇ જાય. આપણે જેમ દરદીને ઑક્સિજન આપીએ છીએ, તેમજ તે વખતે ભીંતે તાજો તાજો ચૂનો ચોપડવાનું પણ રાખીએ, તો આખા ઓરડામાં ઑક્સિજનજ ઑક્સિજન થઇ રહે; કેમકે જે હવા આવે અને ભીંતે અડે તે બધી શુદ્ધ થઈ જાય અને કારબોનિક ઍસિડ ગેસ ભીંતમાં શોષાઇ જાય તથા વાયુમાંના ઑક્સિજન વગેરે બીજા ભાગો રહી જાય, જે દરદીને ઘણો ફાયદો કરે. માથા આગળ ચૂનાના ગાંગડા રાખવાથી પણ ફાયદો થાય.

નવા ઠેકાણે રહેવા જતાંજ આપણે સૌથી પ્રથમ ચૂનો ચોપડાવવોજ જોઇએ, જેથી હવા શુદ્ધ થતાં જે જંતુઓ ખરાબ હવામાંજ જીવી શકે છે અને રોગ પેદા કરે છે, તે નષ્ટ થાય અને ખરાબ હવા

કે ભેજને લીધે રહેઠાણ કરનારાં જીવજંતુ આવીને રહે નહિ. આથી આપણે ઘણા ભયથી મુક્ત થઇએ છીએ. આ રીતે ચૂનો આપણને માત્ર એકલો સફેદ દેખાતી ચોખ્ખી ભીંતનો સુંદર દેખાવ નથી પૂરો પાડતો, પણ હવાને ચોખ્ખી રાખીને રહેનારની તંદુરસ્તીને સંભાળે છે. આપણે ચૂનો વર્ષમાં એકાદજ વાર લગાડીએ છીએ, તે ઠીક નથી. ત્રણ–ચાર વાર જરૂર લગાડવો જોઇએ અને તેમાં સરેસ, ગોળ, ગુંદર કે કોઈ જાતના રંગની માટી નાખવી જોઇએ નહિ. શુદ્ધ કળીનો ચૂનો–તદ્દન નકામો માટીની પણ કિંમતનો નહિ એવો સફેદ ભૂકો નહિ પણ–તાજો ભીંજવી ચોપડવો જોઇએ. ( તા. ૨૩–૧૧–૨૪ ના " ગુજરાતી "માંથી)

# ૪૫–એક પ્રકારના રંગની અનુપયોગિતા

( લેખકઃ–શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી )

ડિસ્ટેમ્પર નામનો એક પ્રકારનો રંગ આવે છે. આમાં મોટે ભાગે ચૂનો હોય છે અને ચીકાશવાળી ચીજ બદલ ઘણે ભાગે "કેસિન" ( સૂકું દૂધ) મેળવેલું હોય છે. આ દૂધનો ગુણ એવો છે કે, ચૂના જેવી ચીજ સાથે પાણી મેળવતાં તેમાં એ ઓગળીને ચીકાશ આપે. ટંકણખારમાં પણ "કેસિન" ઓગળી જાય છે. નકલી હાથીદાંત એનોજ બને છે અને છત્રીના ડાંડા, કૉલર, બટનો, પાસા વગેરે હજારો ચીજો એમાંથી બનાવાય છે. એ સેલ્યુલોઇડની માફક સળગી ઊઠતો નથી. ગુજરાતમાં દૂધમાંથી માખણ કાઢી લીધા પછી જે " સેપરેટ " બચે છે તેને ફાડીને કેસિન જુદું પાડી સુકાવી વિલાયત ચઢાવાય છે અને બાકી પાણી રહી જાય તેમાંથી લેક્ટિક ઍસિડ બને અથવા ચામડાં કેળવનારને આપવામાં આવે અથવા ચૂનો મેળવીને કેલસ્યમ લેકટેટ બનાવી ડોકટરી દવામાં વપરાય. આ કેસિન સુકાયું એટલે પાણીમાં તો ગમે તેટલો વખત ઉકાળવાથી પણ ઓગળતું નથી, પણ ટંકણખાર (સેંકડે છ ભાગ) નાખવાથી ઓગળે છે અને ચીકણું લાહી જેવું થાય છે.

ચૂના સાથે પણ એ ઓગળી જાય છે. આ સિદ્ધાંત ઉપરથી ચૂનો તાજો લઈ તેમાં કેસિન મેળવીને અને મનપસંદ ખુલ્લો રંગ મેળવીને તેમાં હવા ન જઇ શકે તેવા એરટાઇટ ડબ્બા પેક કરી મૂકે છે; જે વાપરતી વખતે માત્ર પાણી મેળવીને લગાડી દેવાય. ચૂનો ચોપડવાને બદલે ડિસ્ટેમ્પર વાપરીએ તો સારૂં એમ કેટલાકનું માનવું છે; પણ એ માત્ર શોભાનીજ દૃષ્ટિએ. ચૂનો ઊખડી જાય અને ડિસ્ટેમ્પર ઊખડે નહિ, કપડે ઘસાય નહિ, ફર્નિચરને લાગે નહિ, ધોવાઇ ન જાય, એ એના ગુણ બતાવવામાં આવે છે તે તદ્દન ખરા છે; પણ ચૂનો લગાડવાનો મૂળ હેતુ એમાં જળવાતોજ નથી. ડિસ્ટેમ્પરમાં ચૂના જેવી ઝેરી હવા ચૂસવાની જગ્યા (પોરાસિટી) તથા શક્તિ રહેતી નથી. માત્ર સુંદર દેખાવ આપે છે અને ઉપર જણાવેલા બીજા ગુણ ધરાવે છે; પણ તંદુરસ્તી સૌથી વધુ કિંમતી છે, એ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. તેથીજ એકલો ચૂનો ભીંતે લગાડવો જોઇએ.

(તા. ૨૩–૧૧–૨૪ ના "ગુજરાતી" માંથી)

---

# ૪૬—સફેદો ચોપડવાની જીવલેણ ફેશન

(લેખકઃ—શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

સર્વ કરતાંયે વધુ ખરાબ તે પેલી વ્હાઈટ પેઇન્ટ—ઓઇલ કલર—સફેદો ચોપડવાની **જીવલેણ ફેશન!** એ સફેદી તે પણ જેવી તેવી આપે છે! બીજો કશો ગુણ એમાં નથી અને ઊલટું નુકસાન કેટલું? વ્હાઇટ પેઇન્ટ ચોપડનારાનાં કુળનાં કુળ એના ઝેર—લેડ પોઇઝનીંગ—થી નષ્ટ થઇ જાય છે, છતાં સરકાર વ્હાઇટ પેઇન્ટ કરાવનારા પર ગુનાનો આરોપ મૂકતી નથી અને જૈનો આ હત્યા તરફ લક્ષ્ય આપતા નથી! ચૂનો ચોપડનારની બેદરકારીથી તેની આંખને જોખમ રહે કે હાથે—પગે લાગે તો તે ફાટે; પણ લેડ પેઇન્ટ સીસાની ભસ્મનો બનાવેલો સફેદો અત્યંત ઝેરી અને તેમાં વળી પિરોજી રંગ લાવવા માટે "જંગાલ" (કોપર કારબોનેટ) કે એટાક જે દુનિયાની ઝેરીમાં ઝેરી ચીજોમાંની

એક છે, તે વપરાય છે; અને એ બેઉ ઝેરી ચીજો શરીરને અત્યંત હાનિકર્તા છે. સાયંટિસ્ટો–વૈજ્ઞાનિકો બૂમ મારી મારીને કહી રહ્યા છે કે, આ ઘાતક ફેશન નષ્ટ કરો. પાર્લામેંટમાં કાયદા માટે ખરડા આવે છે, પણ હજી કશું સારૂં પરિણામ આવ્યું જણાતું નથી. હમણાંજ એકાદ મહિના ઉપર વ્હાઇટ પેઇન્ટની ઝેરી અસર માટેના કાયદાનો ખરડો હાઉસ ઓફ કૉમન્સમાં બીજી વારના વાચન માટે આવ્યો હતો. ઘણાખરા સુધરેલા દેશોએ કબૂલ કર્યું છે કે, "વ્હાઇટ પેઇન્ટ ઘરમાં ચોપડવા માટે નથી ઇષ્ટ, તેમજ નથી જરૂરી." આ ખરડાના ટેકામાં લૉર્ડ હેન્રી કેવેન્ડિશ–બેન્ટિક, નોટિંગહામના કૉન્ઝરવેટિવ મેમ્બરે મોટું વ્યાખ્યાન કર્યું અને ડર્બીનના લેબર મેમ્બર મિ૦ ડબ્લ્યુ. આર. રેન્સે તો પોતાનો જાતિ–અનુભવ વ્હાઇટ પેઇન્ટ ચોપડનાર તરીકેનો કહી સંભળાવતાં કહ્યું કે, "હું પોતે એ સીસાના રંગના ઝેરથી ઘણા વખતથી પીડાઉં છું અને હજી (પાર્લામેંટનો મેમ્બર થયો અને રંગારાનો ધંધો મૂકી દીધો છે છતાં.) એ ઝેરની અસર મારા શરીરમાંથી સદંતર નાબૂદ થઇ નથી." પોતાના જેવાજ બીજા અનેક દાખલા તેણે પાર્લામેંટમાં કહી સંભળાવ્યા અને સીસાના રંગનું ઝેરીપણું કેવું ખરાબ જાતનું છે, તે બહુ સારી રીતે વર્ણવ્યું. આ ઉપરાંત રેડિંગન લેબર મેમ્બર ડૉકટર સોમર વિલ હેસ્ટિંગ્સે એ ખરડાને ટેકો આપતાં ઘણું કહ્યું હતું અને છેવટે પાર્લામેન્ટે ખરડાનું બીજી વારનું વાચન પસાર કર્યું હતું.

આ સિવાય કેટલાક એમ ધારી બેસે છે કે, લાકડાંને એ રંગ લગાડવાથી તેને ઉધઇ લાગતી નથી. આ વાત પણ ખોટી છે અને તે દાખલાદલીલ સાથે પોપ્યુલર સાયન્સ સિફ્ટિંગ્સમાં એક લેખકે સચિત્ર વર્ણવી છે; ઊલટું લાકડામાં જે ભીનાશ ઘર બાંધતી વખતે પેસી જાય છે—આસપાસના ભીંતના ચૂના અને ઇંટમાંથી—તે સુકાવાનું કામ વ્હાઇટ-પેઇંટ સદંતરજ રોકી મૂકે છે અને તેથી લાકડું ન સડતું હોય તોય સડે છે. આજે ઠેકાણેઠેકાણે જૂના ઘરોનાં લાકડાં નથી સડતાં, પણ મુંબઇનાં ઘરોનાં લાકડાં સડી જાય છે, તેનું કારણજ એ છે. આ બધું જોઇને વિચાર

કરતાં જણાશે કે, એકલા ચૂના કરતાં ભીંતે ચોપડવા માટે કશુંયે વધારે તંદુરસ્તીભર્યું નથી. (તા. ૨૩-૧૧-૨૪ ના "ગુજરાતી"માંથી)

# ૪૭–દેશી પેઈનકિલર

લીંબુનો રસ શેર ૧, આદુનો રસ શેર ૦।।, સિંધવ તોલો ૧।, હિંગ તોલો ૦।, સંચળ તોલો ૧, સાકર શેર ૧, એ બધી વસ્તુ એકત્ર કરી તેને ઉકાળતાં ૩ જોશ આપી, તેને ગાળી લઇ, સારા બૂચની બાટલીમાં ભરી રાખવું; અને મસાલો નીચે ઠરી જાય એટલે યુક્તિથી ઉપરનું પાતળું પાણી નિતારી લઈ, બીજી મજબૂત બૂચવાળી બાટલીમાં ભરી લેવું. આ પ્રવાહી ઝાડા બંધ કરવા માટે વાપરવું હોય, ત્યારે તેમાં થોડું કપૂર મેળવી વાપરવું અને માત્ર પેટમાંનો દુખાવોજ મટાડવા સારૂ વાપરવું હોય તો કપૂર વિના પાવું. એનાથી અજીર્ણ તથા મરડો મટે છે, વાયુની તથા પિત્તની શાંતિ થાય છે, ઝાડા બંધ થાય છે, ભૂખ લાગે છે અને રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

# ૪૮–વીંછીના કેટલાક ઉપાય

૧–વીંછી ડંખ મારે કે તરત તે જગાએ મીઠું ઘસવાથી ચઢતો નથી.

૨–કડવી ઘીલોડીનાં પાન ચોળીને વીંછી ચઢ્યો હોય ત્યાંસુધી ચોપડવાથી ઊતરે છે. ડંખ ઉપર એનાં પાનની લૂગદી બાંધવી.

૩–ખાટખટુંબો પાણીમાં ઘસી વીંછી ચઢ્યો હોય ત્યાંસુધી ચોપડી પવન નાખવો એટલે ઊતરી જશે.

૪–માણસના નખ તથા સોપારીનો ભૂકો બીડીમાં પીવાથી વીંછી ઊતરે છે.

૫–કરોળિયાનું પડ ચલમમાં પીવાથી વીંછી ઊતરે છે.

૬–નાગરવેલનાં બે પાન લઇ તેમાં ચપટી ચપટી મીઠું નાખી

ચાવી જવાથી વીંછી ઊતરે છે.

૭-ધંતૂરાના પાનનો રસ ડંખ ઉપર ચોપડવાથી અને તેના પાનની લૂગદી બાંધવાથી વેદના મટે છે.

૮-ડંખ ઉપર મધ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

૯-પાકાં કેળાંની લૂગદી કરી ડંખ ઉપર બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૦-જાંબુડાનાં પાન વાટી લૂગદી બાંધવાથી ઝેર ઊતરે છે.

૧૧-આંબલીના કચૂકાને ઘસીને ધોળો થાય ત્યારે ડંખ ઉપર ચોડી દેવો, એટલે તે ઝેર ચૂસી ખરી પડશે.

૧૨-તુલસીનાં પાન ચાવી કાનમાં ફૂંકવાથી વીંછી ઊતરશે.

૧૩-પાશેર પાણીમાં ત્રણેક તોલા મીઠું વાટીને નાખવું અને પછી ખૂબ હલાવીને કપડા વતી પાણી ગાળી લઇ તે પાણી શીશીમાં ભરી રાખવું. વીંછીના ડંખ પર આ પાણીમાં રૂનું પોલવું ભીંજવીને મૂકી દેવું તથા વીંછી ચઢયો હોય ત્યાંસુધી એજ પાણી ચોપડીને જમણા હાથે ઉપરથી નીચેની બાજુ તરફ જરા ભાર દઇને ઘસવું તથા થોડુંક રૂ શીશીના પાણીમાં પલાળીને વીંછી જે બાજુ કરડયો હોય તેની સામેની બાજુના નંસકોરામાં જોરથી તેમાંનું પાણી સુંઘાડવું તથા એજ (ઊલટી બાજુના) કાનમાં પણ એ શીશીમાંનું પાણી થોડુંક નાખવું.

૧૪-ઠીંકરામાં થોડા અંગારા મૂકી તેના ઉપર હળદરની ભૂકી ભભરાવીને તેનો ધુમાડો કરડેલા અંગની સામેના નસકોરામાં લેવરાવવો.

## ૪૯-ગૂગળના ધૂપનો મહિમા

(લેખકઃ-શ્રી. માસ્તર કાળિદાસ રાજાભાઈ બગસરાકર)

જે સ્થળની હવા જરા પણ બગડેલી માલૂમ પડે અને જ્યારે ચેપી રોગોનું જોર વધતા પ્રમાણમાં આવે, ત્યારે વિદ્વાનો હવનહોમ કરવા ભલામણો કરે છે. આથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ ચેપી રોગના પરમાણુઓ નષ્ટ થઇ ઘણી વખતે રોગનાશક હુમલાઓ તરત બંધ થતા

જોવામાં આવેલ છે. જે ઘરમાં "વૈશ્વદેવ" યજ્ઞ નિયમિત થાય છે. તે ઘરના લોકોમાં કોઇ પણ ચેપીરોગ લાગુ પડવાનો ભય રહેતો નથી. સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ તે મનુષ્યોને નીરોગી અને બળવાન તેમજ સુખી રાખે છે. વિશેષ કરીને ગૂગળનો ધૂપ વાતાવરણને એકદમ સુધારે છે; કારણકે ગૂગળ જંતુઓનો નાશકર્તા છે; ગૂગળના ધૂપ સંબંધે અથર્વવેદના કાંડ ૧૯ ના મંત્ર ૩૦માં લખેલું છે કે—

**न तं यक्ष्मावरोधस्तु नैनं श्वयथुर श्नुते ।**
**यं भेषजस्य गुग्गुलोः सुरभिर्गन्धोऽश्नुते सदा ॥**

ગૂગળ સુગંધિત વાસ ફેલાવે છે, તેથી યક્ષ્મા, ક્ષય વગેરે વ્યાધિઓ પીડા કરી શકતા નથી. વળી શપથ ( શાપ ) કે કોઇની બદદુઆ કે કોઇનું મારણ–મોહન, ઉચ્ચાટન અથવા મંત્રતંત્ર ગગળનો ધૂપ લેનારને સતાવી શકતાં નથી. વળી આર્યવૈદ્યક ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે—

**कृमिपातभयाच्चापि, धूपयेत् सरलादिभिरिति ।**
**सरलागुरूगुग्गुलुभिरिति चिकित्सारसंग्रहे चक्रे वा ॥**

ગૂગળના ધૂપમાં જંતુનાશક અજબ શક્તિ રહેલી છે. વળી તે શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થયેલ જંતુને નષ્ટ કરી રોગીનો રોગ દૂર કરે છે. આજકાલ ભારતવર્ષમાં શ્વાસમાર્ગના અને ક્ષયના રોગની દોડાદોડી છે, તેનું ખાસ કારણ એ જોવામાં આવે છે કે, આપણે આપણા પૂર્વજ ઋષિમુનિઓની બતાવેલી પ્રણાલીને વીસરતા જઇએ છીએ, જેથી તેટલા પ્રમાણમાં નવા નવા રોગ શિર પર વહોરીએ છીએ. ગૂગળના ધૂપથી ક્ષય આદિ સંક્રામક રોગોનો પંજો દૂર થાય છે. વળી જે સ્થળમાં એવાં સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપધુમાડા થાય છે, ત્યાં દેવતાઓનો વાસ થાય છે. વળી વાતાવરણ શુદ્ધ થઇ આનંદનું સ્થળ બને છે. જ્યાંનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હોય ત્યાં જીવનપળો વૃદ્ધિ પામતી જાય છે. જ્યાંનું વાતાવરણ નબળું અને મેલું દુર્ગંધયુક્ત હોય ત્યાં જીવનપળો આયુષ્યને વધતાં અટકાવનાર છે. વાયુ શુદ્ધ થવાથી તે દીર્ઘ જીવન બક્ષે છે. બિમાર માણસને સવાર–સાંજ ગૂગળની સુગંધિત ધૂણીનો લાભ

દેવાથી તેનો રોગ ટૂંક મુદતમાં દૂર થઇ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાવે છે. વિશેષે આ ધૂપ ચેપી રોગના જંતુઓનો જલદી નાશ કરે છે, જેથી જે જે સ્થળમાં ચેપી રોગના હુમલાઓ થતા જોવામાં આવે ત્યાં ગૂગળની ધૂણી બેશક લાભકારી થશે. વળી પ્લેગ, કોલેરા વગેરે દર્દ લાગુ થયેલા દર્દીને તપાસવા જતાં ચેપી રોગના હુમલાની ચિંતા રહે છે, તે ગૂગળના ઉમદા ધૂપથી દૂર થાય છે તેની અમોએ અનુભવી ખાતરી કરી છે. વળી ગૂગળનો ધૂપ કેટલાક રોગોમાં દવાની પેઠે ફાયદાકારક જોવામાં આવેલ છે. સળેખમ અને ખાંસીમાં ગૂગળનો ધૂપ લેવાથી ફાયદો દેખાયો છે. ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના ભારે હુમલા વખતે ગૂગળનો ધૂપ મુખમાં લેતાં તે રોગનું દર્દ મોળું દેખાયું હતું. ગૂગળનો ધૂપ તમાકુની પેઠે પીતાં શરૂ થતા ક્ષયનો રોગ તથા શીત, દમ, ખાંસી, હેડકી, સળેખમ વગેરે દૂર થાય છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં અનેક સ્થળે ગૂગળનું ધૂમ્રપાન કરવા જણાવે છે. તેમાં સીસમ, દેવદાર, ગૂગળ, ચંદન, દેવચંદન આદિ સુગંધિત વસ્તુઓનો ધૂપ કીટાદિને હણે છે અને ચેપી રોગના દર્દીને બચાવે છે. ક્ષયમાં કેટલાક ધૂપો ઉપયોગી માલૂમ પડ્યા છે. તે ધૂપથી રોગના હુમલા શાંત થતા જોવામાં આવ્યા છે. સુગંધિત દ્રવ્યોની પેઠે તુલસી, ડમરો, ચંદન, દેવચંદન વગેરેનાં વૃક્ષો પણ વાતાવરણને સુધારનારાં માલૂમ પડ્યાં છે; માટે ધૂપપ્રણાલી જે મંદ થતી જાય છે, તેને પુનઃ સતેજ કરવાની જરૂર છે. પ્રત્યેક આર્યબંધુના ગૃહમાં ઉમદા ધૂપો થવાથી દેવોનો વાસ થઈ મનમાન્યા આશીર્વાદો મળ્યા કરશે. વળી વાતાવરણના સુધારાથી મગજમાં ઉમદા વિચારો ઉત્પન્ન થઇ રોગો દૂર થઇ સુખમાં સર્વદા વૃદ્ધિ થશે.

ગૂગળની માફકજ લોબાનનો ધૂપ ન્યુમોનિયાનો ચોક્કસ ઉપાય છે. ડૉકટરો ન્યુમોનિયામાં લોબાનનો ધૂપ વિલાયતી રીતે આપે છે. 'ન્યુમોનિયાકેટલ' માં ટિંકચર બેન્ઝોઇનું કંપાઉંડ નાખી તેની વરાળ નળી વાટે ન્યુમોનિયાના દરદીના નાક આગળ છોડવામાં આવે છે. આ દવા અંગ્રેજી નામની છે, પણ એમાં લોબાનજ મુખ્ય વસ્તુ છે અને

તેની મીઠી સુગંધનેાજ ગુણ છે. વેપાર પેાતાના હાથમાં રાખવા માટે અંગ્રેજી નામે અને દારૂમાં ભેળવીને લેાબાનજ વેચાય છે. ડૉક્ટર જો લેાબાનનેાજ ધૂપ કરવા કહે, તેા કદાચ લેાકેા એમ પણ ધારે કે, એ તેા સાધારણ ચીજ છે, એમાં શું ? પણ મેાટું નામ ખીસાં ખાલી કરાવે તે માનવું અને સાદી સમજણની વાત ન માનવી, એ બુદ્ધિની વિરુદ્ધ-ની વાત છે. ઘરમાં આટલા માટેજ રેાજ અગ્નિહેાત્ર કરવાનું શાસ્ત્ર-કારેાએ ફરજિયાત ઠરાવ્યું છે. ("ગુજરાતી કેસરી"માંથી)

# ૫૦—રાઈમીઠાની મહત્તા

(લેખકઃ—શ્રી. મેાહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

મિયાંભાઇએા કહે છે કે, "ઘરકી મુરઘી દાલ બરાબર" તેમ ચૂના જેવીજ બીજી ઘણી ચીજો વધુ આદરણીય હેાવા છતાં એાછી આદર-પાત્ર થઇ છે અને તેમાંની એક "**નજર ઉતારવાનાં રાઇમીઠાં**" પણ છે.

"**નજર ઉતારવાનાં રાઈમીઠાં**" નું નામ વાંચીને હું નથી ધારતેા કે કેાઈ પણ વાચક હસ્યા વગર આગળ વધે; પણ ઉપકાર માનેા એ જર્મન—અંગ્રેજની મેાટીમસ લડાઇનેા કે મા—દીકરાની કદીમદીની તક-રારેા બંધ થઇ અમારા ઘરમાં શાંતિનું સામ્રાજ્ય ફેલાયું.

નજર ઉતારવામાં રાઇ અને મીઠું બે ચીજ વપરાય છે. ભલી દુવા-ના અદશ્ય ગુણેા તેા થિયેાસેાફિસ્ટેા જાણે કે એસેાટેરિક મંડળ જાણે કે મેન્ટલ ટેલિપથીવાળા વિદ્યુન્માનસશાસ્ત્રીએા જાણે; પણ મારે તેા રાઈમીઠાં અગ્નિમાં નાખવાના ગુણદેાષ જોવા છે. લડાઇમાં આ બન્ને ચીજોનેા ગૅસ વપરાયેા છે, એ જાણીને બધાને અજાયબી લાગશે. રાઈની અને મીઠાની ધૂણીનાં સિલિંડરેા—લેાખંડના નળા ને નળા—ભરી ભરીને જર્મનેાએ વાપર્યાં છે અને તે વખતે મને રઘુવંશનેા પેલેા શ્લેાક યાદ આવતેા—

**संमोहनं नाम सखे ममास्त्रं प्रयोगसंहारविभक्तमन्त्रम् ।**
**गांधर्वमादत्स्व यतः प्रयोक्तुर्न चारिहिंसा विजयश्च हस्ते ॥**

શત્રુની હિંસા કર્યા વગર તેના પર વિજય મેળવવાનું સંમોહનાસ્ત્ર કાળિદાસે જણાવ્યું છે, તે આ રાઇમીઠાની ધુમાડી તો નહિ હોય?

રાઇમીઠાની ધુમાડીના નળા જર્મનોએ અંગ્રેજો વગેરે (મિત્રરાજ્યો)-પર ઠાલવ્યા, તે કંઇ નજર ઉતારવા માટે નહિ પણ નજર બાંધવા માટે, તેમ-ને બેહોશ કરવા માટે અને વધુ પ્રમાણમાં જેને લાગે તેને શારીરિક નુકસાન કરવા માટેજ; પણ આપણને એના નાના પ્રમાણના ગુણોની માહિતી ઘણી ઉપયોગી છે અને ડૉકટરોએ ભેગી કરી રાખી છે, એટલુંજ નહિ પણ ચિકિત્સામાં એ માહિતીનો ઘણો ઉપયોગ હવે કરવામાં આવે છે.

મીઠાના પૂજારી આપણા લવણાનંદજી મહારાજ જે મીઠા પાછળ સાધુ બન્યા છે, તેઓએ પણ કદી મીઠાનો આટલો સારો ઉપયોગ બતાવ્યો નથી, કે જેટલો ઘેર ઘેર ડોશીઓ જાણે છે!! મીઠું બાળવાથી ક્લોરિન ગેસ છૂટો પડી હવામાં મળે છે. એજ હવા શ્વાસમાં લેવાય છે. મનુષ્યમાત્રના ગળાંમાં સૌથી વધુ જાતના રોગના જંતુઓ હોય છે, એ જાણીતું છે અને હવા ત્યાં થઇનેજ અંદર જાય છે. જો એમાં ક્લોરિનનો અંશ (ઘણોજ થોડો) હોય તો તે ગળામાંના રોગજંતુઓ-ને મારી નાખી આપણને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે. મીઠાની ધુમાડી ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાની તો એક ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે અને મુંબઇના એક ઉત્તમોત્તમ રસાયનવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી સ્વ. પ્રો. ટી. કે. ગજ્જરે "ટર-ક્લોરાઇડ" ની મેળવણી ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાની રામબાણ દવા તરીકે એક કંપ-નીને વેચી તેનો માત્ર નુસ્ખો આપવાના પચાસ હજાર રૂપિયા લીધા હતા. લડાઇ દરમિયાન પણ જે સોલ્જરોને "ક્લોરિન ગેસ" મીઠાની ધુમાડી લાગેલી તેમને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા થતોજ નહિ!! આ તર્કે મને પચીસેક વર્ષ પરની એક વાત યાદ આવે છે, તે પણ આની પુષ્ટિમાં ઉપયોગી છે. મુંબઈમાં શ્રી.ગોપાળદાસ તેજપાલ હાઇસ્કૂલથી કાલબાદેવી તરફ જતાં અધવચમાં ડૉ. જગમોહનદાસ છબીલદાસ મરચંટનું એક દવાખાનું હતું. અમારા એક સંબંધીને પ્લેગ થયો ત્યારે તેમની દવા કરવા માંડેલી. તેમણે અમને એક ધૂપ ચાલુ રાખવાનું કહ્યું હતું; તેમાં હું ભૂલતો

ન હોઉં તો નીચે પ્રમાણેની ચીજો હતી:–

હીરાકસી ૧ શેર, નવસાર ૨ શેર, સાધારણ મીઠું ૩ શેર, ભેગું વાટી જાડા કપડા પર પાથરી તવા પર મૂકી તવો સગડી પર ચઢાવી દેવો; એટલે એમાંથી ધૂણી નીકળ્યા કરે અને હવા શુદ્ધ થયા કરે. આ ધૂપ બળી રહે પછી જે લાલાશ પડતી રાખ રહી જાય તેને પાણી સાથે મેળવી ગાંઠ પર ચોપડવી.

આ પ્રમાણે કરવાથી દરદીને આરામ થયો હતો. સાથે દવા એજ ડોકટરની ચાલતી, પણ આપણે આ બધામાંથી ધૂપની બાબત પર લક્ષ્ય આપવાનું છે. ધૂપમાંની ચીજો આયર્ન સલ્ફેઈટ, એમોનિયમ કલોરાઇડ અને સોડિયમ કલોરાઇડમાં પણ આપણા પ્રસ્તુત વિષયનો મુખ્ય ગેસ કલોરિનજ દેખાય છે અને એનોજ ગુણ થતો હોય તેવું માનવાને કારણ મળે છે. લગાડવામાં બાકી રહેલું આમ આયર્ન ઑકસાઇડ વગેરે મિક્ષ્ચર ગાંઠને બાળીને ફાડી નાખે–કોટરાઈઝ કરી નાખે, એ હેતુ હોવો જોઇએ એમ હું ધારૂં છું.

ઇન્ફલ્યુએન્ઝા ઘણો જલદી ફેલાય છે અને ડોકટરો પાસે એનું કોઇ ખાતરીભર્યું ઔષધ નથી; પણ ત્રણ કરોડ માણસના જીવ જવા પછી લડાઇએ શીખવ્યું કે, હવામાં સહેજ કલોરીન મળ્યું હોય તો ઇન્ફલ્યુએન્ઝા નષ્ટ થાય અને દરદીના ઓરડામાં થોડું કલોરિન છોડયું હોય તો ચોવીસ કલાકમાં દરદી સાજો થઈ શકે. ચેપી રોગ ચાલતા હોય ત્યારે ઇસ્પિતાલો, નાટકશાળા, સ્કૂલો, સિનેમા, સભાગૃહો, ઑફિસો વગેરેની હવામાં કલોરિન છોડવુંજ જોઇએ. કલોરિનની ટાંકી કે સિલિંડર મળે છે, તેમજ છૂટક રંગવાળાને ત્યાં બ્લીચીંગ પાઉડર વેચાય છે. એનું પાણી કરી છાંટવાથી કલોરિન મેળવાય છે. મીઠું દેવતા પર નાખો કે કલોરિન મળે. મુંબઇ જેવા શહેરના વૉટરવર્ક્સ અને નાહવાના પાણીના તળાવોમાં સફાઇ માટે તે વપરાય છે, એથી શુદ્ધ પાણી પીવા મળી શકે. જો કે એનાથી કુદરતી પાણીના થાક ઉતારવાના અને રોગપ્રતિબંધક ગુણો પણ હણાઇ જાય છે, પણ કલોરિનથી પાણીમાંનાં રોગજંતુ નષ્ટ થાય છે.

ઇ૦ સ૦ ૧૯૧૭મા ફ્રાન્સમાં ખૂબ ઇન્ફલ્યુએન્ઝા ચાલતો હતો. લશ્કરની છાવણીમાં પણ એણે ત્રાસ વર્તાવ્યો હતો. બીજી તરફ લગ-

ભાગ ઘણા સોલ્જરો ક્લોરિન ગૅસથી મરણ પામ્યા હતા; પણ અહીં જે ગૅસ લાગેલા સોલ્જરો બચી ગયેલા આવ્યા તેમાંના એકને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા લાગુજ પડ્યો નહિ!! આજ પ્રમાણે ગૅસ (ક્લોરિન) લાગેલાઓને કદી બ્રોંકાઇટિસ (ઉધરસ) અને ન્યુમોનિયા પણ થતો નહિ; તેમજ શ્વાસમાર્ગના કોઇ રોગ થતા નહિ. આ બધાનું કારણ તપાસતાં લડાઈ ખાતાના ડૉક્ટરોને જણાયું કે, એ તો હવામાં સહેજ ક્લોરિન મળેલું હોવાને લીધેજ હતું, એમાં શક નહિ.

હાલમાંજ લશ્કરમાં શરદીનો રોગ ચાલ્યો હતો અને તેમાં ઉધરસ લાગુ પડી હતી. ડૉક્ટરોએ આ જાણતાંજ લશ્કરની નજર–રાઇમીઠાં–ઉતારવાનું નક્કી કર્યું! તેમણે એક ઓરડો તૈયાર કર્યો અને પચાસ પચાસ જણને તેમાં બેસાડી મીઠાની ધુમાડી–ક્લોરિન ગૅસ–છોડવા માંડી અને બધાને શ્વાસ ચલાવવા હુકમ કર્યો. ચોવીસ કલાકમાં તો બધાંની શરદી અને ઉધરસ મટી ગયાં!! હવે તો એ સિદ્ધાંત થઇ ગયો છે કે, ક્લોરિન–મીઠાની ધુમાડી અને બીજી રાઇ વગેરેની ધૂણી ચેપી રોગોનાં જંતુઓને નષ્ટ કરે છે અને વધતા અટકાવે છે; માટે તેજ વાપરવી. રાઇની ધૂણી ક્ષયરોગના નાશનું કારણ થશે, એમ ખાતરી થવા માંડી છે. ૧૯૧૭ માં ઇપ્રીસમાં જર્મનોએ પહેલવહેલી રાઈની ધૂણી વાપરી હતી. આ ધૂણી અપાયલા સિપાઇઓમાં જેટલા ક્ષયના દરદી દર હજારે હતા, તે કરતાં બહારના લશ્કરમાં ૧૯૧૮ માં દોઢા દરદી દર હજારે હતા; અને ૧૯૧૯ માં રાઇની ધૂણી ખાધેલા સોલ્જરો કરતાં બહારનામાં ક્ષય બેવડો હતો, એટલે કે ક્ષયરોગ રાઈની ધૂણી લીધેલાને થતો નહિ અને હોય તો ઘટતો જતો હતો.

લડાઇની છેવટે મિત્રરાજ્યોના રણસંગ્રામ પરના લશ્કરીઓમાં ક્ષય વધતો જવો જોઇતો હતો; કેમકે ખાવા–પીવા અને સૂવાની કાયમ હાડમારી હતી અને હવા લાગતી હતી, છતાં ક્ષય ઘટ્યો હતો!

પાછળથી પ્રયોગો કરતાં જણાયું હતું કે, રાઇની ધૂણીના એક ટકાના ઇંજેક્શનથી ક્ષય થતો અટકે છે, તેમજ વધતો પણ અટકે છે.

લડાઇના બીજા લેવિસાઇટ વગેરે ગેસો અને તેના ફાયદાથી આપણુને અહીં કશું લાગતું-વળગતું નથી, તેથી તેનું વર્ણન અહીં નકામું છે; પણ આટલાજ વર્ણન પરથી ડોશીમાનાં રાઈમીઠાં ઉતારી બાળવાના વહેમનું મૂળ સમજી શકાશે.

અમેરિકામાં વૉશિંગ્ટનના નેશનલ કેપિટલમાં સૅનેટર્સની શરદી મટાડવા માટે કેમિકલ વેલ્ફેર સર્વિસની દેખરેખ નીચે એક ઓરડો ક્લોરિન આપવા માટે રાખ્યો છે. અહીં શરદી લાગેલા સેનેટરોને એક કલાક સુધી ક્લોરિનવાળી હવામાં બેસાડવામાં આવે છે અને તેટલામાં તેઓ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થઇ જાય છે; પણ ક્વચિત્ બબ્બે દિવસને અંતરે ત્રણ વાર ક્લોરિન ગૅસ લેવો પડે છે, જેથી ઉધરસ અને શરદી બંને મટી જાય છે. લડાઇ ન થઇ હોત તો શ્વાસનળીના આ બધા રોગો માટે રાઇમીઠાની ધૂણી (ક્લોરિન એન્ડ મસ્ટર્ડ ગૅસિસ) એટલી ઉપયોગી છે, એ કેમ જણાત?

શરદી, ન્યુમોનિયા, ડિફ્થેરિયા (ગળસૂણી), ઉધરસ આદિનાં જંતુઓ જીલેટિન પર ઉછેરીને તેઓને સહેજ ક્લોરિન મેળવેલી હવામાં રાખવામાં આવ્યાં હતાં અને નાનાં જંતુઓને જરાયે હરકત ન કરે એટલા પ્રમાણુમાં ક્લોરિન ગૅસ મેળવેલી હવામાં એક કલાક રાખવાથી એ બધાં જંતુઓ સદંતર નષ્ટ થયાં હતાં.

કેમિકલ વેલ્ફર સોસાઈટીએ લડાઇ ખાતાના ડૉક્ટરો સાથે મળીને ગૅસોના સાધારણ રોગોમાં લાભ લેવા માટેના પ્રયોગો શરૂ કર્યા. એક એર-ટાઇટ ઓરડો બાંધી તેમાં ગૅસોદ્વારા પાંચથી છ માણસોનો ઇલાજ કરવાનું ચાલુ કર્યું. શરદી, સળેખમ, નાકમાંનો સોજો, ઉધરસ, ઘોડાઉધરસ અને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા વગેરેના દરદીઓને એથી આરામ થવા માંડ્યો.

ઘણાખરા દરદીઓને એક વાર ગૅસ આપવાથીજ ફાયદો થઇ જતો, કેટલાએકને એકથી વધારે વાર પણ "ધુણાવવા" પડતા; પણ સેંકડે પંચાણું, ખાસ કરી શરદીના તો સોએ સો દરદી સુધરીજ જતા. કોઇકજ એવા હઠીલા નીકળતા, જે ગૅસથી સુધરતા જણાતા નહોતા.

પણ એ અગવડ પણ અનુભવાઇ છે કે, ઓરડા બાંધવાનું કંઈ બધે પરવડે નહિ, બીજી કોઇ રીત જોઇએ, તેથી કેમિકલ વેલ્ફેર સર્વિસે નાનુંસરખું યંત્ર બનાવ્યું છે; જે ડૉકટર પોતાના દરદી માટે ગમે ત્યાં પણ વાપરી શકે. આ યંત્રમાંથી મરજી માફક હવા અને ગેસની મેળવણી છોડાય છે અને હવે વૉશિંગ્ટનના કેપિટલમાં સૅનેટરો માટે એ યંત્રજ વપરાય છે. ક્લોરિનની ટ્યુબમાંથી મીઠાના પાણીમાં થઇને ક્લોરિન ગેસ થોડે થોડે વખતે હવામાં છૂટ્યા કરે છે અને દરદી શ્વાસ લીધા કરે છે. દર વખતે ૩૦ ક્યુબિક સેન્ટીમિટર ક્લોરિન ગેસ છૂટે છે. માણસના શ્વાસમાં એક લાખ ભાગ હવામાં એક ભાગ ક્લૉરિન મળીને જતો હોય ત્યાંસુધી જરાયે અડચણ આવતી નથી. આથી વધારે થતાં શ્વાસનળીમાં ખવાઇ જવા જેવું–વવળવા જેવું–થાય છે. ક્લોરિનની જે ટ્યુબો બનાવવામાં આવી છે, તેમાંથી સાત વખતમાં થઇને દસ ફીટ લાંબા, દસ ફીટ પહોળા, દસ ફીટ ઊંડા ઓરડામાં (દર એક લાખ ભાગે એક ભાગ ક્લોરિન ગેસને હિસાબે) ગેસ પૂરતો થઇ પડે છે. શ્વાસનળીના આખા વિસ્તાર પર જે ભીનાશ હોય છે, તેમાંજ રોગના જંતુઓ રહે અને ઊછરે છે; અને આ ગેસવાળી હવામાં એ ગુણ છે કે, તે એ બધે ઠેકાણે લાગીને બધા પ્રકારના રોગનાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. થોડા દહાડામાં એ નવી પદ્ધતિ અહીં પણ પગપેસારો કરશે અને આજ ડૉકટરોને જેમ ઇંજેકશનોના નામે તડાકો પડે છે અને જરૂર કે બિનજરૂરે ઇંજેકશન દરેક દરદીને બતાવી દેવામાં આવે છે અને હવે દવાના આઠ આના કે બાર આના મોઠા લાગે છે અને ઇંજેકશનના પાંચદસ કે પચાસ–સાઠ વહાલા લાગે છે, તેમ ગેસીંગનો નવો બજાર ખૂલશે ! કોઇ રાઇમીઠાં ઊતારવાનું નહિ કહે, પણ ગેસ લેવાનુંજ કહેશે અને શનિ કે રાહુની દશા ઊતરીને ડૉકટરોને શુક્રની દશા બેસશે ! !

ગેસની વાત ચાલતાં લેવિસાઇટ ગેસ પર વિચાર કરવો અસ્થાને નહિ ગણાય. "આર્સેનિક" (સોમલ) અને "એસિટિલિન" (કેલ્શ્યમ કારબાઇડની ગેસ) બંનેના મિશ્રણથી લેવિસાઇટ બને છે; અને મનુષ્યની

ચામડી પર માત્ર લાગે એટલામાં જીવ લે, એટલા માટે લડાઇમાં તે વપરાતો હતો. એક લશ્કરી ડૉકટરે એનાથી ગાંડાઓને સાજા કરવાનું શોધ્યું અને અનેક દરદીઓ સુધાર્યા છે. (તા ૨૩-૧૧-૨૪ ના "ગુજરાતી"માંથી)

# ૧૧–કચકડાની વસ્તુઓ વાપરવામાં પાપ છે

કચકડા માટે બિચારા લાખો કાચબાને કેવું ત્રાસદાયક દુઃખ દેવામાં આવે છે, તેનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે:–

"રાત્રે માછીમારો કિનારા ઉપર જેમ બને તેમ છુપાઇ રહે છે અને જ્યારે કાચબાઓ પાણીની બહાર નીકળીને જમીન ઉપર આવે છે, ત્યારે તે માછીમારો દોડી જઇને લોઢાના આંકડા વતી તેમને ચત્તા કરી નાખે છે અને સવાર સુધી એજ સ્થિતિમાં રાખે છે. પછી સવાર પડતાં તેમને કુદરતી સ્થિતિમાં ઊંધા પાડે છે અને ખીલીઓ સાથે તેમને મજબૂત બાંધે છે. પછી તેમની પીઠ પર સૂકાં પાંદડાં કે ઘાસ પાથરીને સળગાવે છે. ઢાલ (કાચબાની પીઠ) સાંધાઓથી છૂટી પડે પણ તે બગડે નહિ એટલી આગ લગાડવામાં આવે છે. પછી ઢાલ નીચે એક છરી ઘાલીને આસ્તે આસ્તે કાચબાની પીઠ કાપી જુદી પાડવામાં આવે છે. કોઇ પણ માણસ સહેજે સમજી શકશે કે, એ ક્રિયા ઘણીજ ઘાતકી છે અને ઘણા કાચબાઓ તેથી મરી જાય છે; પરંતુ ઘણાખરા તેથી મરતા નથી અને વખત જતાં માણસની આંગળી ઉપરથી ઊખડેલો નખ પાછો ઊગે તેમ તે કાચબાઓને પણ નવી ઢાલ ઊગે છે."

ઉપર પ્રમાણે જ્યાંસુધી બિચારા કાચબાઓ જીવતા રહે અને તેમને ફરી ફરીને ઢાલ આવે, ત્યાંસુધી ફરી ફરીને તેમને પકડીને ભયંકર દુઃખ દેવામાં આવે છે; માટે દરેક દયાળુ સ્ત્રી–પુરુષની ફરજ છે કે, એવી ક્રૂર રીતે મેળવેલી કાચબાની ઢાલ એટલે કચકડાના કરડા, વીંટી, બટન, ઘડિયાળની સાંકળી, કાંસકી વગેરે વસ્તુઓ વાપરવી જોઇએ નહિ.

# ૫૨—લાકડાં બાળવાથી થતા ફાયદા

(લેખકઃ—શ્રી. મેાહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

ઘરમાં લાકડાં બાળવા બાબતના ગુજરાતીમાંના મારા ચર્ચાપત્રનેા કેાઇએ રસાયનશાસ્ત્રાધારે જવાબ આપવા તસ્દી લીધી નથી. વધારે તપાસ કરતાં મને તેા એમાં ફાયદાજ જણાતા જાય છે, તેથી એ બાબત વિશેષ લખું છું. લાકડાના ચૂવાના ગુણેાનેા સમાવેશ કેટલેક અંશે ધૂપેલવાળા લેખમાં થઇ ચૂકયો છે. લાકડાં બાળવાથી અને ધૂપેલ વાપરવાથી તેમજ હવન કરવાથી થેાડા થેાડા ફેરફાર સાથે સરખાજ ફાયદા છે; એટલે કે મુદ્દો મુખ્યત્વે "ક્રિયેાસેાટ" ચૂવાનેાજ જણાય છે. ઔષધિફેરથી અને પ્રક્રિયાફેરથી જુદા જુદા ગુણેા થાય. જેમકે ધૂપેલમાં બ્રાહ્મી વધારે હેાય તેા અપસ્મારાદિ જ્ઞાનતંતુના રેાગેાને ફાયદેા કરે અને બાવચી હેાય તેા કુષ્ઠાદિ ત્વગ્રોગેા—ત્વચા—ચામડીના રેાગેાને ફાયદેા કરે. હવનનું પણ તેમજ સમજવું.

લાકડાં બાળનારના ઘરમાં બાંધકામમાં વાપરેલાં લાકડાંને ઊધઇ લાગતી નથી, તેમજ બામ્બૂ—વાંસ જે બહુજ જલદી સડી જાય, તે પણ પચાસ વર્ષ સુધી સડી જતા નથી; એ એક અમેરિકન એન્જિનિયર જીમનટારિઝ અગાઉ જણાવી ચૂકયો છે. લાકડાંનેા ધુમાડેા દાઢ પર લાગવાથી તે દુખતી મટે છે અને લાકડાના ચૂવાથી દાંત હાલતા મટી, પાયેારિયા જેવાં દરદેા સારાં થાય છે, એમ અનુભવી વૈદ્યથી સાંભળ્યું છે. લાકડાંનેા ચૂવેા રેલવે સ્લીપર પર લગાડવાથી મચ્છરેા તેનાથી દૂર ભાગે છે; અને તે પરથી કેટલાક ડૉકટરેાએ નમૂના તરીકે પચીસ ઘરને લાકડાનેા ચૂવેા (ક્રિયેાસેાટ) લગાડીને અનુભવ લીધેા તેા જણાયું કે, મેલેરિયાના કે કેાઇ પણ મચ્છરેા એ ઘરની સામે નજર સરખી કરતા નહેાતા! લાકડાના ચૂવાને (વૂડક્રિયેાસેાટ) કડછી કે વાડકીમાં નાખી સગડી પર મૂકીને ધુમાડી ઓરડામાં ભરાવા દેવાથી

અને ધૂણી લેવાથી અસ્થમા–દમને ઘણો ફાયદો કરે છે, ઘોડાઉધરસ–(વ્હુપિંગ કફ)ને મટાડે છે અને સળેખમને ઘણો ફાયદો કરે છે. 'મ્યુકસ મેમ્બ્રન્સ' એટલે કે શરીરની અંદરના અસ્તરને એથી ઘણો લાભ છે; અને "બીચવૂડ" નો ચૂવો (બીચવૂડ ક્રિયોસોટ) તો ડૉક્ટરો આજે પણ ક્ષય માટે ખૂબ વાપરે છે. લાકડકામને તેલનો રંગ લગાડવાથી તે અંદરને અંદર ઊલટું કોહી જવા સંભવ છે, એ બાબત દાખલાદલીલ સાથે–ચિત્રો સાથે સાયંટિસ્ટો–વૈજ્ઞાનિકોએ સમજાવી છે; પણ ક્રિયોસોટથી સોએ સો ટકા રક્ષણ થાય છે, એ તો કોઇ પણ રેલ્વેની સ્લીપર બાબત તપાસ કરતાં જણાશે. રેલવેવાળા ક્રિયોસોટેડ સ્લીપર્સજ વાપરે છે અને તેથી વરસાદના પાણીમાં પડી રહેવા છતાં ને જમીનમાં રહેવા છતાં તે સડતી નથી કે તેને ઊધઈ લાગતી નથી.

અહીં ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, ક્રિયોસોટ–ચૂવો બે જાતનો આવે છે. લાકડાનો અને કોલસાનો. આપણને લાકડાનાજ ચૂવાની સાથે મતલબ છે. "મર્ક્સ મેન્યુઅલ ઑફ મેટીરિયા મેડીકા"માં ત્રીસમે પાને લખ્યું છે કે, વિલાયતી કોલસા બાળવાથી જે ધુમાડો નીકળે અને તેમાં જે ચૂવો ઊડે તે ઝેરી છે, તેથી એ કોલસા ઘરમાં બાળવા જેવા ગણાય નહિ. લાકડાંનું તેમ નથી; અને મારે માત્ર લાકડાંનાજ ચૂવા સાથે સંબંધ છે. લાકડાના ચૂવાના ગુણની એક ચમત્કારિક વાત "ઓટોક્રેટ એટ ધી બ્રેકફાસ્ટ ટેબલ" નામના પુસ્તકમાં તેના કર્તા હાર્વર્ડ મેડિકલ કૉલેજના પ્રોફેસરે લખી છે. તે કહે છે કે, એક સ્વયંભૂ ડૉક્ટરે એક વખત એક અમૃત શોધી કાઢ્યું. જુદી જુદી વનસ્પતિઓ દવા તરીકે વાપરવી તે કરતાં બધી જાતની વનસ્પતિઓના ચૂવાનું પાણીજ વાપરવું. એટલે બધી દવાનો અર્ક આવ્યો અને બધા રોગ તેનાથી મટેજ મટે, એવો તેણે નવો સિદ્ધાંત કાઢ્યો! અને તે ખરેજ ગુણકારી નીવડ્યો. લાકડાના ચૂવાનું નવ્વાણું ભાગ પાણીમાં એક ભાગનું મિશ્રણ કરીને તે તેણે બધાને ઠોકવા માંડયું!! તે એટલે સુધી કે ક્ષયવાળાને પીવામાં અને છાતીએ ચોળવામાં પણ એજ અને

ખરજવા કે દાદર પર લગાડવા પણ એજ અને તેનાથી બધાને ફાયદો થવા માંડ્યો. મોટા મોટા રાજા-રજવાડા પણ તેને બોલાવવા મંડ્યા. પછી ડૉકટરોએ તેને પૂછયું તો જણાવ્યું કે, એ તો ક્રિયોસોટનું પાણી હતું. આના ગુણ આટલા બધા હશે એમ પૂર્વે ડૉકટરો નહોતા જાણતા. *

ક્રિયોસોટ, ગ્વાયાકોલ (ક્ષયની દવામાં ગુલાબ જેવી વાસનો વપરાતો પાઉડર) અને ક્રિસોલનું બનેલું છે અને લાકડાના ચૂર્વામાંથી નીકળે છે. કાર્બોનિક એસિડથી ક્રિયોસોટ દરેક પ્રકારે સારૂં છે.

આ બધું લાકડાં બાળવાની અને લાકડાં ન બાળો તો હવન કરવાની પુષ્ટિ કરનારૂં છે. હવનના બીજા ઘણા ઘણા ફાયદાઓ છે, પણ સમિધ અને લાકડાં બળે તેટલોજ ગુણ ગણીએ તોયે ઘણું છે.વર્ષો સુધી આ લેખકે રોજ જે હવનમંત્રો જપ્યા છે, તેનો અર્થ હવે સમજાય છે, ત્યારે આદરભાવ આવે છે અને આનંદ થાય છે. એ મંત્રો આ પ્રમાણે:–

**उद्बुध्यस्वाग्ने प्रतिजागृहि त्वमिष्टापूर्ते संसृजेथा मयं च। अस्मिन्सदस्थे अध्युत्तरस्मिन्विश्वेदेवा यजमानश्च सीदत ॥** અને **अयं त इध्म आत्मा जातवेदस्तेनेध्यस्व वर्धस्व चेद्धं वर्धय। चास्मान्प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेनान्नाद्येन समेधय स्वाहा ॥**

આમાં જાતવેદ અગ્નિને પ્રાર્થીને કહ્યું છે કે, તું વધ અને અમને વધાર–પશુ, બ્રહ્મવર્ચસ્, અન્ન વગેરેથી. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી હવનનું ગુણવર્ણન "આર્યજીવન"માં શ્રી. રામશરણદાસ સકસેના એમ. એસ. સી. એ કર્યું હતું. તેમાં બીજા પણ મંત્રો આપીને અગ્નિથી સો વર્ષના આયુષ્યની પણ માગણી બતાવી હતી. હવનમાં મુખ્યત્વે ઘી, ઔષધિઓ, અન્ન અને સુગંધી પદાર્થો તથા સાકર વપરાય છે. તેના ગુણ બાબત તેમના લેખમાંથી નીચેનાં ટાંચણો લીધાં છેઃ–

"મદ્રાસના સેનેટરી કમિશ્નર કર્નલ કિંગ આઇ. એમ. એસ.એ ૨૫

---

* આ પછી બે નાના પેરા અંગ્રેજી લિપિમાં હોઈ તે તે ભાષાના વાચક માટેજ કામના હતા, એટલે તે અહીં લીધા નથી. —સંપાદક

મી માર્ચ સને ૧૮૯૮ એ ગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓને ઘી, કેસર તથા ચોખા મેળવીને બાળવાનો ઉપદેશ કર્યો હતો...પ્લેગ વગેરેનાં જંતુઓ આ ચીજો બાળવાથી ઉત્પન્ન થતા ગેસોની હસ્તીમાં નષ્ટ થાય છે. હૈનકિને પોતાની "બ્યુબોનિક પ્લેગ" નામની ચોપડીમાં એ વ્યાખ્યાનનું વર્ણન કર્યું છે. ફ્રાંસના ડૉ૦ હાફકીનની પણ સંમતિ છે કે, ઘીને બાળવાથી જે ધુમાડો ઉત્પન્ન થાય છે, તે હાનિકારક જંતુઓનો નાશ કરે છે. ડૉ૦ ટ્રિલવર્ટે બળતી સાકર ઉપર પરીક્ષા કરીને બતાવ્યું કે, સાકરને બાળવાથી જે બાષ્પ ઉત્પન્ન થાય છે, તેમાં ફોર્મેલ્ડિહાઇડનું વધારે પ્રમાણ હોય છે. તેનાથી ક્ષયરોગ, શીળી, કોલેરા વગેરેનાં જંતુઓ નષ્ટ થાય છે. હવનદ્રવ્યમાં જે એરોમેટિક્સ–સુગંધી દ્રવ્ય આવે છે, તેમાંનાં વોલટાઇલ ઑઇલ્સ–ગરમીથી વરાળરૂપ થઇ જનારાં તેલો જબરાં જંતુનાશક (જર્મિસાઇડ્સ) છે. શ્રી. સક્સેના માને છે કે, હવનથી ઉત્પન્ન થતી ધુમાડીમાં એલ્ડિહાઇડ્સ, ફિનોલ્સ, ક્રિયોસોટ્સ, ટર્પેન્સ અને સાયક્લિક કોમ્પાઉન્ડસ હોય છે. આ બધું એમણે પ્રયોગોથી સિદ્ધ કર્યું છે અને એ પ્રયોગો વાંચવા જેવા હોવા છતાં વિસ્તારભયથી અહીં ઉતારી લીધા નથી. એક પ્રયોગ એમણે એ પણ કર્યો હતો કે, હવનની ધુમાડી નળી વાટે પાણીમાં દાખલ કરીને તે પાણીથી એક હોસ્પિટલમાં જખમો ધોવડાવ્યા અને તે પ્રયોગમાં એમ જણાયું કે, એ પાણી સારા એન્ટિસેપ્ટિક લોશનની ગરજ સારતું હતું.

આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે, પૂર્વજો સ્વતંત્રતાના વધુ ઉપાસક હતા. ખાવાપીવામાં, હુન્નરઉદ્યોગમાં તેમજ સ્વાસ્થ્યમાં પણ તેઓ મ્યુનિસિપાલિટીને ભરોસે રહેતા નહિ. ગ્રામ–ઉદ્યોગોની માફકજ જનસુખાકારીનું પણ સ્વાતંત્ર્ય રાખ્યું હતું અને તેમાં પહેલો સહીસલામતીનો નિયમ રાખેલો જણાય છે.

લાકડાં બાળવાં કે નહિ તેનો નિર્ણય આટલા પરથીજ થઇ જશે. જેમને લાકડાં બાળવાં પસંદ ન હોય, તેમણે હવન તો જરૂર કરવોજ

જોઇએ. મુંબઇગરાઓએ તો જરૂર ડોક્ટરના પંજામાંથી છૂટવા સારૂ દરરોજ હવન કરવો જોઇએ.

**यज्ञशिष्टाशिनः संतो मुच्यंते सर्वकिल्बिषैः ।**
**भुंजते ते त्वघं पापा ये पचंत्यात्मकारणात् ॥**

( તા. ૨૩-૧૧-૨૪ ના "ગુજરાતી"માંથી )

# ૫૩-ગૌચર કે ગૌચરણ

( લેખકઃ-ડો. મોતીરામ હરિશંકર ભટ્ટ )

## ઢોરને ચરવાની સાર્વજનિક પડતર જમીન

દિલગીરીની વાત એ છે કે, આજકાલ દિવસે દિવસે ગૌચરણ બહુ ઓછાં થતાં જાય છે. સરકાર આવક વધારવાના હેતુથી પડતર જમીન હરાજ કરે છે અને દીર્ઘદૃષ્ટિથી નહિ વિચારનારા ખેડૂતો ઉત્સાહથી તેને ખરીદે છે. આથી સરકારને જાથુનો ને જમીન રાખનારને તાત્કાલિક લાભ થતો હશે, પણ પરિણામે અનેકને નુકસાન થાય છે.

પૂર્વે રાજ્યસત્તાનો એ ધર્મ ગણાતો હતો કે, જે ગામમાં જેટલાં ઢોર હોય, તેટલાં ઢોરને આખું વર્ષ ચાલે એટલી જમીન ગૌચરણને માટે અલગ રાખવી. ગાયો અને ભેંસો આખો દિવસ સ્વતંત્ર રીતે ખુલ્લી જગ્યામાં ચરવાથી હૃષ્ટપુષ્ટ રહેતી, પુષ્કળ દૂધ અને બચ્ચાં આપતી. ગરીબ લોકો પણ દૂધ, છાશ ને ઘીનો ઉપયોગ કરી શકતાં અને કિલ્લોલ કરતાં.

પૂર્વે એક ગાય ઘેર રાખવાનું માસિક ખર્ચ માત્ર એકાદ રૂપિયો થતું. "એકનો ગોવાળ ને સોનો ગોવાળ" એ કહેવત પ્રમાણે માસિક બે આનામાં ગામનો ગોવાળિયો એક ગાયને આખો મહિનો ચરાવતો. હિંદુ રિવાજ પ્રમાણે ભોજન વખતે જે ગવાનક કાઢવામાં આવતું, તેથી ગાયને પુષ્ટિકારક ખોરાક મળી રહેતો. આવી સરળતા હોવાને લીધે દરેક બિનખેડૂત ગૃહસ્થને ઘેર પણ એકેક ગાયનું પોષણ

થતું અને વાછરડાં થતાં તે જૂજ કિંમતે ખેડૂતોને મળતાં, જેથી અત્યારે બળદની જે તાણ ખેડૂતોને પડે છે તે પડતી નહોતી. દૂધની એટલી છત હતી કે, "દૂધ વેચવું ને દીકરો વેચવો" એ કહેવત પ્રમાણે વેચાતું દૂધ આપવામાં લોકો પાપ સમજતા. દરેકને ઘેર ગાય હોવાથી હાલની માફક ઠામઠામ દૂધની દુકાનોની જરૂર નહોતી. ગાય ન પાળી શકે તેને જોઇતું દૂધ વિના મૂલ્યે મળી રહેતું.

અત્યારે ચોખ્ખું દૂધ મેળવવું હોય તો ઘેર ગાય કે ભેંસ પાળવી જોઇએ અને એવું એક જાનવર પાળવાનો ખર્ચ હાલની ઘાસચારાની મોંઘવારીમાં માસિક દસબાર રૂપિયા થતો હોવાથી ખેડૂતવર્ગ સિવાય બીજા માણસને ઘેર ઢોર પાળવાનું પરવડતું નથી.

દેશની આબાદાનીનો આધાર તેમાં વસતાં સ્ત્રી-પુરુષોની તંદુરસ્તી ઉપર રહે છે. એ તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર સમાજને ચોખ્ખા અને પૂરતા પ્રમાણમાં મળતાં ઘી, દૂધ વગેરે પર હોય છે. ઘી, દૂધ વગેરે પુષ્કળ મળે એ માટે દુધાળાં ઢોરની સંખ્યા વધવી જોઇએ. એ સંખ્યા ત્યારેજ વધે કે જ્યારે દરેક ખેડૂત યા બિનખેડૂત ઓછામાં ઓછી એક ગાય-ભેંસનું પોતાને ઘેર પાલન કરી શકે અને એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવા દેશમાં ગૌચરણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવાં જોઇએ.

કેટલાક એવો સવાલ ઉઠાવે છે કે, ગૌચરણ માટે પડતર જમીન રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી; કારણ એવી પડતર જમીનમાં તો માત્ર ઘાસજ ઊગે. જો એ જમીન ખેડાવીને તેમાં જુવાર, બાજરી વગેરેનું વાવેતર કરવામાં આવે તો ઢોરને માટે ઘાસચારો ને માણસ માટે અનાજ બેઉ એકીવખતે પેદા કરી શકાય. ઉપલક દૃષ્ટિથી જોતાં આ દલીલ વાજબી લાગશે, પણ ગામડાંમાં ફરી જેઓ ખેડૂત ને ઢોરની હાલની ને ભૂતકાળની સ્થિતિનો મુકાબલો કરી જુએ છે, તેને આવી દલીલ પોકળ જણાયા વિના નહિ રહે. મેં એવા ખેડૂતો જોયા છે કે જેઓ કપાસના મોંઘા ભાવ લઇ પૈસાદાર થવાના લોભમાં બધી જમીનમાં કપાસનું વાવેતર કરી ઢોરનું ગુજરાન પરદેશી ઘાસની બરકી ઉપર

ચલાવે છે!!! બીજી રીતે વિચાર કરીએ તો ગૌચરની તંગીને લીધે ઢોર પાળવાનો ખર્ચ વધારે આવતો હોવાથી ખેડૂત સિવાય બીજા લોકો ઢોર પાળી શકતા નથી, જેથી ખેડૂતવર્ગ ઉપર સમાજને અન્નવસ્ત્ર પૂરું પાડવાના બોજા ઉપરાંત જનસમાજને ઘી–દૂધ પૂરું પાડવાનો પણ બોજો રહે છે. ગૌચરણ વધારે હોય અને ઘાસચારો સસ્તો હોય તો બિનખેડૂત પોતાને જોઈતાં ઘી–દૂધનો બંદોબસ્ત ઘેર દૂઝણાં ઢોર રાખી ઓછા ખર્ચે કરી લેવા લલચાય; વાછરડાં થાય તે ખેડૂતોને જૂજ કિંમતે મળે અને પરિણામે ખેડૂતને સસ્તા બળદો પૂરા પાડવાના સાધનરૂપ બને.

જે જમાનામાં ગૌચરણ માટે એકંદર જમીનનો ચોક્કસ ભાગ રાજાઓ ફરજિયાત રીતે અલગ કાઢી આપતા, ઋષિમુનિઓ આવા ગૌચરણ ઉપર હજારો ગાયોનું પોષણ કરતા, એ ગાયોના દૂધથી હજારો બાળકો જંગલમાં પોષાઈ હૃષ્ટપુષ્ટ બની, બ્રહ્મચર્ય પાળી, વિદ્યાભ્યાસ કરતા; તે વિદ્યાર્થીઓ સાથે, આજના જમાનામાં ચાની સાથે જેને માત્ર એકબે તોલા દૂધ (અને તે પણ ભેળસેળવાળું) આખા દિવસમાં મળતું હોય તેવા સત્ત્વહીન, ઊંડી આંખ, ધોળા વાળ ને બેસી ગયેલા ગાલવાળા વિદ્યાર્થીઓને સરખાવો! મનમાન્યું ઘાસ આખો દિવસ જંગલમાં સ્વતંત્ર રીતે ચરતાં ઢોરની તંદુરસ્તી સાથે ઘેર બાંધી મૂકેલાં ઢોરની તંદુરસ્તી સરખાવો! જે જમાનામાં ઘાસનો ભાવ એક રૂપિયાનું આઠ મણનો હતો અને ગાય, બળદ કે ભેંસની કિંમત રૂ. ૨૦ થી ૫૦ હતી, તે જમાના સાથે હાલનો જમાનો કે જેમાં એક રૂપિયે મણ ઘાસ મળે છે, છાશને વારે દુષ્કાળ પડે છે અને એક ઢોરની કિંમત રૂ. ૧૦૦ થી ૪૦૦ સુધી થાય છે તે સરખાવો; એટલે ગૌચરની ખરી જરૂરિયાત આપના ધ્યાનમાં સહજ આવશે.

દરેક ગામના આગેવાનોને મારી પ્રાર્થના છે કે, પોતાની વસ્તીના પ્રમાણમાં જેટલાં દુધાળાં જાનવરનું પોષણ થાય તેટલી ગૌચરની જમીન અલગ રાખવી. અત્યારે ભાગ્યેજ એવું કોઇ ગામ હોય છે કે તે ગામને પેટે તેજ ગામના ઢોરનું પોષણ થાય એટલું ગૌચર હોય.

કેટલાંક ગામમાં તો નબળામાં નબળી જમીનજ ગૌચર માટે રાખેલી હોય છે. સરકારની સહાય ન મળે, તો તો ગામના મોટા ખેડૂતોની ઉત્તરક્રિયા નિમિત્તે જે દાન કરવામાં આવે છે, તેમાં ગૌચરને માટે અમુક જમીન મળે એવી યોજના કરવી. ગૌચરની જમીન કોઇએ ખેડવા રાખવી નહિ. આવી જમીન ખેડવામાં આપણા પૂર્વજો પાપ સમજતા. જે ગૌમાતા ખેતીને માટે બળદ પૂરા પાડે છે, તેને સ્વતંત્ર ચરવા માટે કાળજી ન રાખવી, એ આપણા કલ્પવૃક્ષનાં મૂળ છેદવા બરાબર છે, એમ સમજી ગૌચરણમાં જરૂર જેટલો વધારો કરવા બનતા પ્રયાસ કરવા. ગૌચરણની જમીન જેમ જેમ વધતી જાય, તેમ તેમ દરેક ગૃહસ્થે પોતાને ઘેર એકેક ગાય પાળવી. ગાયને પાળીએ ને તેને વાછરડાં આવે તો તે વાછરડાં એટલે કે, ગાયના જણ્યાને બળદ કરવામાં પાપ છે, એવું સમજી ગાયને પાળવામાં વાંધો બતાવનારા હિંદુઓ પણ મારા જોવામાં આવ્યા છે! ધર્મનો આ કેવો વિપરીતાર્થ!! આવા અજ્ઞાનને લીધેજ જ્યાં હજારો બળદ દર વર્ષે બીજા દેશોને માટે ફાજલ પાડી શકાતા, તે ગુજરાતમાં અત્યારે દર વર્ષે હજારોની સંખ્યામાં સિંધ ને માળવા તરફથી બળદો આવે છે અને હજી પણ આપણે નહિ ચેતીએ, તો જેવી રીતે દર વર્ષે હજારો ઘોડા પરદેશથી મંગાવવા પડે છે, તેવી રીતે એક એવો પણ વખત આવશે કે આપણી ખેતીનો આધાર પરદેશથી આવતા બળદ ઉપર રહેશે. જાનવરની ઓલાદ સુધારવા માટે થોડાં વર્ષ પર દક્ષિણ અમેરિકામાં બ્રાઝિલ માટે આપણા દેશમાંથી હજારો ઉત્તમ જાતના સાંઢ ને ગાયો લઈ જવામાં આવ્યાં; જ્યારે આપણું આ બાબતમાં લક્ષ્ય નહિ હોવાથી ઢોરની સારામાં સારી ઓલાદ દેશમાંથી નાબૂદ થવા માંડી છે. પ્રભુ આપણને કર્તવ્યબુદ્ધિ આપો.

(તા. ૨૩-૧૧-૨૪ ના "ગુજરાતી"માંથી)

# ૫૪—લાખો જુવાન સ્ત્રીઓનાં ખૂન!

( લેખકઃ—શ્રી. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ )

સાહેબ! છોકરીઓને સોળ વર્ષની ઉંમરે પરણાવવા સંબંધી હિંદુ મહાસભાએ ઠરાવ પસાર કર્યો છે, તેના ટેકામાં નીચેની હકીકત લખવાની રજા લઉં છું:—

"નાની ઉંમરની સ્ત્રી સાથે સંબંધ કરવાના રિવાજને પરિણામે આ દેશમાં પંદર વર્ષથી વધારે ઉંમરની છોકરીઓનું મરણપ્રમાણ ઘણું વધી જાય છે, એવી ફરિયાદ તા૦ ૧-૪-૨૫ના 'ન્યુ ઈંડિયા'માં પ્રસિદ્ધ થઇ હતી.

"નાની ઉંમરે સાસરે મોકલેલી સંખ્યાબંધ જુવાન છોકરીઓ ક્ષય વગેરે નબળાઇનાં દરદોથી પીડાઇને આશરે વીસ વર્ષની ઉંમરે અને ઘણા કેસોમાં તો તેથી પણ ઓછી ઉંમરે ભરજુવાનીમાં મરી ગયેલી હું પોતે જાણું છું.

"આ લોક-પરલોકમાં સુખી થવા ઇચ્છતા વિચારવંત પુરુષોએ પોતાની નાની ઉંમરની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીનો હમેશાં વિચાર કરવો ઘટે છે. તેના આશીર્વાદો લેવાને હમેશાં આતુર રહેવાથી તથા તેના શાપથી ડરવાથી પરમેશ્વર તેવા પુરુષો ઉપર પ્રસન્ન રહે છે.

"નાની ઉંમરે છોકરીને સાસરે મોકલવાના રિવાજને પરિણામે આ દેશમાં છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષમાં આશરે ૩૨,૦૦,૦૦૦ **માતાઓ** મરણ પામી હતી."

("**બોમ્બે ક્રોનિકલ**" તા. ૨૭-૯-૧૯૨૫)

ઉપરની ત્રાસદાયક હકીકતો ધ્યાનમાં લઇને પોતાની દીકરીઓને પંદર વર્ષ પછીની ઉંમરે પરણાવવાનો તમામ વિચારવંત હિંદુ માબાપ ઠરાવ કરે અને તેને પરિણામે લાખો બિચારી છોકરીઓ **જીવતે જીવત નરકની પીડા** સહન કરતી બચી જાય એવી મારી પ્રાર્થના છે.

વાંચનાર! આ અપીલ વાંચીને તમે શું કરશો? બિચારી લાખો છોકરીઓના આશીર્વાદ લેવા માટે ઉપર પ્રમાણે પ્રજામત કેળવવાની મહેરબાની કરશો? (તા. ૨૧-૨-૨૬ ના "ગુજરાતી"માંથી)

---

# ૫૫–બહેનો આ વાત ન ભૂલશો

મહાભારતમાં ગવાયેલો એક સર્વજ્ઞાત કથાપ્રસંગઃ—

કૌરવોની સાથે દ્યુતમાં હારેલા પાંડવોની નજર સામે ભરકૌરવ-સભામાં દુઃશાસને રજસ્વલા દ્રૌપદીના કેશ અને ચીર ખેંચ્યાં; અને પરાજિત (પણ સત્યપાલક) પાંડવોએ એ દારુણ દુરાચાર નીચે મસ્તકે સહી લીધો! પછી પાંડવો પોતાનું વચન પાળવા વનમાં ફરવા લાગ્યા અને ત્યાં બધે તેમની પાછળ પડછાયાની જેમ, કૌરવોનો અત્યાચાર તેમને સતાવવા લાગ્યો. કૌરવો તરફથી સદાય વરસી રહેલા એ ક્રૂર અને અસહ્ય જુલમો છતાંયે, તેમનો ક્ષમાશીલ સ્વભાવ એ બધું ભૂલવા લાગ્યો; ત્યારે દ્રૌપદીજી પાંચે પતિઓને પોતાના ખેંચાયલા કેશ અને વસ્ત્રો બતાવી બતાવીને તથા હસ્તિનાપુરના રાજમાર્ગ ઉપર ધૂળમાં રગદોળાયેલો પોતાનો દેહ દેખાડીને એ અત્યાચારોનું સ્મરણ કરાવતાં અને કહેતાં કે, "ભૂલવું હોય તો બધુંય ભૂલી જજો, પણ મારું–તમારી સ્ત્રીનું–અપમાન ન ભૂલજો."

ભારતીય બહેનો! તમારા કેશ અને ચીર આ સરકારનાં અનેક દુઃશાસનોએ ખેંચ્યાં છે, તમને અનેક દુશાઃસનોએ રસ્તા ઉપર રગદોળી છે, તમારા ઉપર અનેક દુઃશાસનોએ ઘોર અત્યાચાર ગુજાર્યા છે. તમે ભારતના પુરુષોને કહો કે, "ભૂલવું હોય તો બધુંય ભૂલી જજો; પણ અ· મારું–તમારી બહેનોનું, તમારી માતાઓનું, તમારી પત્નીઓનું અપમાન ન ભૂલજો." આપણા પુરુષો આજે એ અપમાનો અને અત્યાચારો ભૂલતા જતા લાગે છે. તમારો ધર્મ છે કે, આપણા પુરુષોના દિલમાં એ અગ્નિ સદા જ્વલંત રાખવો અને એ અપમાનોની યાદ બુઝાવા ન દેવી. તમે સદાય કહેતાં રહેજો કે, બધુંય ભૂલજો પણ તમારી નારીઓનું અપમાન ન ભૂલજો. એ અગ્નિ જો જીવતો હશે તો એક દિવસ ફરી વાર કુરુક્ષેત્ર મંડાશે અને પાંડવોનો–ધર્મનો વિજય થયો, તેમ ભારતવર્ષનો વિજય થશે!

("સૌરાષ્ટ્ર" તા. ૬–૯–૨૪; શ્રીમતી પાર્વતીદેવીના ભાષણમાંથી)

# ૫૬—સ્ત્રીઓને સૂચના

સ્ત્રીઓને સુખી થવા માટે એક સ્ત્રીસહાયક મંડળે આપેલી સૂચનાઓ:-

૧. ઉડાઉ થશો નહિ. એક પુરુષને આર્થિક પરાધીનતામાંથી છૂટીને સ્વતંત્ર થવાનું ભવિષ્ય જેવું ગમે છે, તેવું બીજું કાંઇ ગમતું નથી.

૨. તમારૂં ઘર સાફ રાખજો. આખો દિવસ કામ કરીને થાકી ગયેલા પુરુષને પોતાના સુવ્યવસ્થિત સ્વચ્છ ઘરથી જેટલો આનંદ મળે છે, તેટલો બીજા કશાથી મળતો નથી.

૩. તમારો દેહ કદ્રૂપો બને તેવું કશુંજ થવા દેશો નહિ.

૪. બીજા પુરુષો તમારા તરફ ખેંચાય તેવું કશું પણ કરશો નહિ; કેમકે ધણીઓ ઘણા અદેખા હોય છે અને કેટલાકો પત્ની તરફ નિષ્કારણ વહેમી બને છે.

૫. પોતાનો પતિ વાજબી નિયમ પાળવાનું કહે તો સામા થતાં નહિ.

૬. તમારા પિયરમાં બહુ વખત ગુમાવશો નહિ.

૭. તમારી કૌટુંબિક બાબતોમાં તમારા પાડોશીની સલાહ માનતા નહિ અથવા તમારાં પિયરિયાંની સલાહે ચાલવાનો બહુ આગ્રહ કરતાં નહિ; પણ જાતેજ વિચાર કરી લેજો અને તમારા ધણી સાથે મસલત કરજો.

૮. તમારા ધણીને ઉતારી પાડશો નહિ. આવેશમાં પણ તમે તમારા ધણીને માટે દર્શાવેલા ખોટા વિચારનો બીજાઓ લાભ લઇ તેને તમારા ધણીનાં ચારિત્ર અને શક્તિઓનું ખરૂં માપ માનશે.

૯. હસજો, સર્વ બાબતોમાં ધ્યાન રાખજો. તમારો ધણી કંટાળ્યો હશે—થાકયો હશે, તો તમારૂં હાસ્ય તેનો ઉતાર છે. તમારા ધણીની લાગણીઓનો જો તમે ખ્યાલ રાખશો, તો તે પણ તમારી લાગણીઓને માન આપશે.

૧૦. તમારૂં સ્ત્રીત્વ ભૂલશો નહિ. પુરુષો, એ વધારે મોટા થયેલા બાળકો છે. તેઓને તમે પટાવશો, તેની પરવા તેઓ નહિ કરે; પણ

દબાવવા જશો તો સામા થશે અને જો તમે સ્ત્રીઉચિત વિનય અને સહનશીલતાથી તેની સાથે વર્તશો, તો તે અવળા સ્વભાવનો હશે, તો-પણ તમારા તરફ તેનો સદ્‌ભાવ ખેંચાશે અને તેને અંકુશમાં રાખી શકાશે.

# ૫૭-મેખલા-પ્રયોગ

( લેખકઃ-શ્રી. વાસુદેવ શામળદાસ સેવકરામ વૈદ્ય )

પૂર્વકાળમાં ભારતવર્ષની અંદર વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન જેટલું ઉત્તમ હતું, તેટલું આજકાલ નથી; પરંતુ વર્તમાન પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવેત્તાઓ હાલમાં જ્યાંથી પોતાની ઉન્નતિ કરી રહ્યા છે, ત્યાંથી ભારતીય વિજ્ઞાનનો આરંભ થાય છે. આ દેશના હમેશના વ્યવહારોમાં પણ વિજ્ઞાનની પૂર્ણ છટા વિદ્યમાન છે; પરંતુ વાત એવી છે કે, અજ્ઞાનતાના સબબે આપણે તેની ઉપેક્ષા કરી રહ્યા છીએ, પણ તેના અસ્તિત્વને નષ્ટ કરવાની શક્તિ કોઇને આધીન નથી. અમારા દ્વિજવર્ણમાં એક એવી પ્રાચીન પ્રથા પ્રચલિત છે, કે જે બાબતમાં બે શબ્દોમાં નિવેદન કરવાની હું રજા માગું છું. દ્વિજોમાં ઉપનયન સંસ્કાર કરી સમાવર્તન સંસ્કાર થાય ત્યાંસુધી મુંજમેખલા ધારણ કરવાની પ્રથા બ્રહ્મચારીને સારૂ છે. આ પ્રથા કેટલી બધી ભારે સમજ અને મર્મભરેલી છે યા તો શા કારણને લઇને ચાલુ છે, તે જાણવાને હાલના મનુષ્યો કદી પણ વિચાર કરતા હોય એમ જણાતું નથી. ઘણા લાંબા સમયથી હું આ રહસ્ય સમજવા મહેનત કરતો હતો અને તેમાં મેં જે જ્ઞાન મેળવ્યું છે, તે આ પ્રમાણે છેઃ-“ બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરવું, એ દરેક બાળબ્રહ્મચારીનો ધર્મ છે, એમ સમજી શુદ્ધ બ્રહ્મચારી પ્રત્યક્ષ તો નહિ, પણ સ્વપ્નમાંય મૈથુન નહિ કરે, પરંતુ મૈથુન કર્યા સિવાય વીર્યપાત થઇ જાય તો તેને રોકવો એ શક્તિબહાર છે અને આજકાલ એ રોગ (સ્વપ્નદોષ) ઘણા મનુષ્યોને હોય છે અને સ્વપ્નમાંથી થતા વીર્યપાતને રોકવા સારૂ પ્રાચીન આયુર્વેદતત્ત્વનિષ્ણાત મહર્ષિઓએ મૂંજ-મેખલાનો પ્રયોગ પ્રચલિત

કરેલો છે. મૂંજ-મેખલા ધારણ કરવાથી વીર્યસ્રાવ થતો નથી, તેમજ સ્વપ્નાવસ્થામાં જતું વીર્ય બંધ પાડે છે.

આજકાલના અતિમૈથુનના કાળમાં આ રોગ વધુ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે અને એ કારણુને લઇને દરેકે દરેક વ્યક્તિએ મેખલાઓ ધારણુ કરવી જોઇએ અને ધારણુ કરવાથી જળસમાન પાતળી થયેલી ધાતુ બંધાઈ જાય છે; તેમજ બીજા ઘણી જાતના ધાતુના વિકારો દૂર થાય છે અને વિના મૈથુને કદી વીર્યપાત થતો નથી. પ્રાચીન આયુર્વેદાચાર્યોના કષ્ટથી શોધાયેલા આવા ગહન, સાદા અને અત્યંત ફાયદાકારક ઉપાયોને આપણે વગર સમજ્યે ઊંડો વિચાર કર્યા સિવાય માત્ર ઉપલક દૃષ્ટિએ નજીવા સમજી, અવહેલના કરી, આપણા પગો ઉપર કુહાડી મારી બીજાની મદદની આશા રાખીએ છીએ ! એ સિવાય બીજુ શું ?

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકમાંથી)

# ૫૮—સત્યભામા અને દ્રૌપદી

એક પ્રસંગે મેળાપ થતાં સત્યભામાએ દ્રૌપદીને પૂછ્યું કે, "સખિ ! તારા સ્વામી જે મંત્ર કે ઔષધ વડે તારે વશ રહે છે, તે મને બતાવ, કે જેથી શ્રીકૃષ્ણુ પણુ મારે વશ થાય."

દ્રૌપદીએ હસીને કહ્યું: "સખિ ! મંત્ર કે ઔષધથી તે કાંઈ સ્વામી વશ કરાતા હશે ? ગુણુહીન સ્ત્રીઓ મંત્ર અને ઔષધોથી સ્વામીને વશ કરવાનો પ્રયત્ન કરીને ઊલટું સ્વામીને નુકસાન પહોંચાડે છે. સ્વામી મને કેવી રીતે વશીભૂત થયા છે તે સાંભળ. સ્વામી એજ સ્ત્રીનો દેવતા અને એકમાત્ર ગતિ છે, એમ જાણીને હું મન, વચન, અને કર્મથી રાતદિવસ એમની સેવા કરૂં છું. સ્વામીસેવા એજ મારા જીવનનું એકમાત્ર વ્રત-એક માત્ર ધર્મ છે. હું કોઈ દિવસ એમની સાથે કડવું વેણ બોલતી નથી, તેમના મનને ખોટું લાગવા દેતી નથી, તેમના જમવા પહેલાં ભોજન કરતી નથી, તેમના બેઠા પહેલાં બેસતી નથી અને સૂતા પહેલાં સૂતી નથી. જે વસ્તુ

એમને પસંદ ન હોય તેનો હું પણ ત્યાગ કરૂં છું; જેની સાથે વાતચીત કરવાની તેમની ઇચ્છા ન હોય, તેની સાથે હું પણ વાર્તાલાપ કરતી નથી; સ્વામીની જેના પર પ્રીતિ હોય તેના પર મારી અપ્રીતિ હોય, તોપણ હું તેનું માન રાખું છું અને કાળજીપૂર્વક તેમની સેવા કરૂં છું. બહારથી સ્વામી જ્યારે થાકીને ઘેર આવે છે, ત્યારે આસન અને જળ આપીને હું તેમનો થાક દૂર કરૂં છું. બહારથી તેમનો અવાજ સાંભળતાંજ બારણા આગળ જઇ તેમનો સત્કાર કરૂં છું. દાસદાસીની પાસે એ કોઇ પણ વસ્તુ માગે તો હું જાતેજ ઊઠીને એ વસ્તુ આણી આપું છું. હું જ્યારે રાણી હતી, ત્યારે ઘરસંસારનો અને દાસદાસીઓનો સર્વ ભાર તેમણે મને સોંપ્યો હતો. હું દરરોજ પોતાને હાથે સ્વચ્છ રસોઇ કરીને યથાસમયે સર્વને જમાડતી; જાતેજ ધાન્ય અને ઘરની બીજી બધી જણસો કાળજીપૂર્વક સાચવી રાખતી; જાતેજ ઘરના નોકરો, ભરવાડો, ગોવાળો વગેરેની ખબર રાખતી અને જાતેજ ઘરસંસારના આવકખર્ચનો હિસાબ રાખતી. મહેલના આશ્રિતોની સેવામાં મને રાત્રિ-દિવસનું ભાન રહેતું નહિ. રોજ બધાના જમી રહ્યા પછી હું જમતી, બધાંના સૂઈ ગયા પછી હું સૂઇ જતી અને વહાણું વાતાં બધાંના ઊઠતાં પહેલાં હું ઊઠીને ઘરકામમાં ગૂંથાતી.

"સાસુજી કુંતીને દરરોજ હું પોતે જમાડીને તેમની સેવા કરતી. કોઇ પણ રીતે તેમના ઉપર હું મારો કારભાર દેખાડતી નહિ. તેમના કરતાં ઊંચા પ્રકારનું કપડું કદી પણ પહેરતી નહિ. ગૃહધર્મમાં સર્વથા એમને આધીન થઇને ચાલતી. બીજી તરફ સપત્નીઓને (શોકયોને) પણ માની જણી બહેન બરાબર ગણતી. કોઇ દિવસ તેમના ઉપર અદેખાઇ કરતી નહિ, તેમજ કોઇ દિવસ અનિષ્ટ વ્યવહાર કરીને કે કડવું વચન કહીને તેમનું દિલ દૂભવતી નહિ.

"સખિ! એજ સ્વામીને વશ કરવાનો મંત્ર તથા ઔષધ છે. એથી સારો ઉપાય બીજો કોઇ નથી. એનો ઉપયોગ કરી જો; એટલે શ્રીકૃષ્ણ તને તદ્દન વશીભૂત થઈ જશે."

# ૫૯–સતીમાહાત્મ્ય

**पुरुषाणां सहस्रञ्च सती स्त्री च समुद्धरेत्।**
**पतिः पतिव्रताणाञ्च मुच्यते सर्वपातकात् ॥१॥**

એક સતી સ્ત્રી હજારો પુરુષોનો ઉદ્ધાર કરી શકે છે. પતિવ્રતાનો પતિ સર્વ પાપથી મુક્ત થાય છે. (૧)

**नास्ति तेषां कर्मभोगः सतीनां व्रततेजसा।**
**तया सार्धञ्च निष्कर्मा मोदते हरिमन्दिरे ॥२॥**

સતીઓના વ્રતના તેજથી તેઓને (પતિઓને) કર્મનો ભોગ રહેતો નથી. તેઓ નિષ્કર્મ થઇને સતીની સાથે ઈશ્વરના ધામમાં આનંદ કરે છે.

**पृथिव्यां यानि तीर्थानि सतीपादेषु तान्यपि।**
**तेजश्च सर्वदेवानां मुनीनाञ्च सतीषु तत् ॥३॥**

પૃથ્વીમાં જે તીર્થો છે તે સર્વ સતીના ચરણમાં છે, તેમ દેવતાઓનું અને મુનિઓનું તેજ પણ સતીઓમાં રહેલું છે. (૩)

**तपस्विनां तपः सर्वं व्रतिनां यत् फलं व्रते।**
**दाने फलं च दातॄणां तत् सर्वं तासु सन्ततम् ॥४॥**

તપસ્વીઓનું સર્વ તપ, વ્રતીઓના વ્રતનું ફળ અને દાતાઓના દાનનું ફળ, એ સર્વ સતીઓમાં નિરંતર રહેલું છે. (૪)

**स्वयं नारायणः शंभुर्विधाता जगतामपि।**
**सुराः सर्वे च मुनयो भीतास्ताभ्यश्च सन्ततम् ॥५॥**

નારાયણ પોતે, શંભુ, જગતના સૃષ્ટા બ્રહ્મા, સર્વ દેવતાઓ અને મુનિઓ પણ સતીઓથી હમેશાં ભયભીત રહે છે. (૫)

**सतीनां पादरजसा सद्यः पूता वसुन्धरा।**
**पतिव्रतां नमस्कृत्य मुच्यते पातकान्नरः ॥६॥**

સતીની ચરણરજથી પૃથ્વી તરત પાવન થાય છે. પતિવ્રતાને નમસ્કાર કરી મનુષ્ય પાપથી મુક્ત થાય છે. (૬)

**त्रैलोक्यं भस्मसात् कर्तुं क्षणेनैव पतिव्रता।**
**स्वतेजसा समर्था सा महापुण्यवती सदा ॥७॥**

મહાપુણ્યવતી સતી સર્વદા પોતાના તેજથી ત્રૈલોક્યને પણ ક્ષણમાં બાળી મૂકવા સમર્થ છે. (૭)

**सतीनाञ्च पतिः साध्वीपुत्रो निःशंक एव च।**
**न हि तस्य भयं किंचिद्देवेभ्यश्च यमादपि ॥८॥**

સતીનો પતિ અને પુત્ર પણ સદા નિશ્ચિંત રહે છે; કારણકે તેમને દેવોથી કે યમથી પણ ભય રહેતો નથી. (૮)

**शतजन्मसुपुण्यानां गेहे जाता पतिव्रता।**
**पतिव्रताप्रसूः पूता जीवन्मुक्तः पिता तथा ॥९॥**

સો જન્મના પુણ્યવાનને ત્યાં સતીનો જન્મ થાય છે. સતીની માતા પુનિત બને છે અને પિતા જીવન્મુક્ત થાય છે. (૯)

**श्रुतं दृष्टं स्पृष्टं स्मृतमपि नृणां ह्लादजननं**
**न रत्नं स्त्रीभ्योऽन्यत्क्वचिदपि कृतं लोकपतिना।**
**ततस्तौ धर्मार्थौ सुतविषयसौख्यानि च ततो**
**गृहे लक्ष्म्यो मान्याः सततमबला मानविभवै ॥१०॥**

દર્શનથી, શ્રવણથી, સ્પર્શથી અને સ્મરણથી પણ પુરુષને આહ્લાદ ઉત્પન્ન કરે એવું સ્ત્રીઓ વિના બીજું કોઇ રત્ન લોકપતિ બ્રહ્માએ ક્યાંય પણ પેદા કર્યું નથી; એટલુંજ નહિ પણ ધર્મ અને અર્થની ઉત્પત્તિ પણ સ્ત્રીઓમાંથીજ થાય છે. પુત્ર અને વિષય સંબંધી સુખનો આધાર સ્ત્રીઓ ઉપરજ છે, એટલા માટે ઘરમાં લક્ષ્મીરૂપે વસનારી સ્ત્રીઓ સત્કાર અને વૈભવદ્વારા માન આપવા યોગ્ય છે. (૧૦)

**ये ह्यङ्गनानां प्रवदन्ति दोषान्वैराग्यमार्गेण गुणान्विहाय।**
**ते दुर्जना मे मनसो वितर्कः सद्भाववाक्यानि न तानि तेषाम् ॥**

કેવળ વૈરાગ્યદૃષ્ટિથી સ્ત્રીઓના ગુણોને ઉચ્ચારવાને બદલે જે કોઇ તેમને દોષ દે છે, તે દુર્જન છે. તેનાં એ વચનો સદ્બુદ્ધિથી નીકળેલાં નથી, એમ હું માનું છું. (૧૧) (વરાહમિહિરકૃત "બૃહદ્સંહિતા"માંથી)

# ૬૦—દૂધની ભૂકીની બનાવટ

(લેખકઃ—શ્રી. પોપટલાલ મોનજી યાજ્ઞિક)

કેટલીક વખત દૂધ મળતું નથી, તેમજ પ્રવાસી માણુસને અને માંદા માણુસને રાત્રે બીજી કેટલીક અડચણુને વખતે દૂધની ઘણી જરૂર હોય છે, પણુ તે મળી શકતું નથી. તે વખતે આ ભૂકીનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણીજ અડચણો ઓછી થાય છે. તે બનાવવાની રીતઃ—

સાકર તોલા ૪૦), સોડા બાયકાર્બોનેટ તોલો ૦।, સ્વચ્છ વસ્ત્રગાળ કરેલું દૂધ તોલા ૧૨૫ ); ઉપરની ચીજો પહેલાં તૈયાર કરી રાખવી. પછી એક લોખંડની કઢાઇ ( પેણો ) લઇને તેમાં મલમલના કપડામાંથી ગાળેલું દૂધ નાખવું અને તે કઢાઇ ચૂલા ઉપર મૂકીને મંદ (ધીમી) ગરમી આપવી. પછી તે દૂધને અર્ધું અવટાવી (બાળી) નાખવું; અને ગરમી જરા ઓછી કરી નાખવી. પછી અર્ધો તોલો પાણી લઇને તેમાં સોડા બાયકાર્બોનેટ નાખી તે મિશ્રણુ થાળીમાં મૂકેલી સાકરની ઝીણી ભૂકી ઉપર છાંટવું અને હાથ વડે તેને ચોળવી. એ મુજબ થોડા વખત સુધી ચાલુ રાખવું, જેથી ખાંડ અને સોડાનું ઉત્તમ મિશ્રણુ તૈયાર થશે. પછી તે સાકરની ભૂકી થોડી લઇને તે કઢાઈમાંના દૂધમાં નાખી દૂધને હલાવતા રહેવું. એ મુજબ બધી ભૂકી મેળવી નાખીને નીચે ગરમી વધારવી અને તે દૂધને ખૂબ હલાવતા રહેવું; જેથી નીચે દૂધ બળશે નહિ. પછી તે દૂધ જેમ જેમ ઘટ્ટ ( જાડું ) થતું જાય, તેમ તેમ તેને ખૂબ હલાવતા રહેવું, જેથી છેવટે તેની સફેદ ભૂકી તૈયાર થશે. ભૂકી તૈયાર થયા પછી ગરમી ઓછી કરવી અને કઢાઇ ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી દેવું, જેથી તે ભૂકીને હવા લાગશે નહિ; નહિ તો તે ભૂકી ભીનાશ પડતી થશે. તે પછી અર્ધા રતલના ટિનના ડબાઓ તૈયાર કરીને તે ડબામાં ભૂકી ભરીને તેનું ઢાંકણું ગરમ કરી ઉપર બંધ કરવું. પછી તે ડબાઓનો ઢાંકણાવાળો ભાગ સિમેન્ટથી

બંધ કરી નાખવો. આ ડબાઓ ચોખંડા અને ગોળ એવી બે જાતના થાય છે. ડબાઓ બંધ થયા પછી સિમેન્ટ તેના મોં ઉપર લગાડી બંધ કરવાથી હવા અંદર જવા પામશે નહિ. પછી તે ડબા ઉપર છાપેલું લેબલ ચોટાડવું. તે લેબલમાં સૂચના તરીકે લખવું કે, "એક તોલો ભૂકી ૧૬ થી ૨૦ તોલા ગરમ પાણીમાં મેળવવાથી તાજું દૂધ તૈયાર થશે. આવા એક વિલાયતી ડબાની કિંમત ૧। થી ૧॥ રૂપિયો પડે છે અને દેશી ડબાઓ દસથી બાર આના સુધી વેચી શકાય છે. મોટા વેપારીને આઠ આને એક ડબો વેચીએ તો બે આનાથી પણ વધારે ફાયદો પડે છે. શું આ કામ છોકરાઓ નહિ કરી શકે? મોટા માણસો આ કામ કરીને હિંદુસ્તાન બહાર જતાં નાણાં અને વધુ અપાતી કિંમતો અટકાવશે, તો હિંદુ મજૂરો અને વેપારીઓના ઘરમાં તે નાણાં આવી શકશે; અને હિંદુ લોકોએ બનાવેલા તરીકે વેચાઇ પૈસો, ચોખ્ખાઇ અને સરતાઇનો બહોળો લાભ હિંદુસ્તાનને ખરેખર થશે તથા પરદેશી લોકોનો માલ તેથી ઓછી કિંમતે વેચાશે.

( શ્રાવણ ૧૯૮૧ ના "વિશ્વજ્યોતિ"માંથી )

## ૬૧—શક્તિની દવા ખાઈને મરનારાઓ !

( લેખકઃ—શ્રી. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ )

**૧. ત્રાસદાયક જાહેરખબરો**—આ દેશનાં વર્તમાનપત્રોમાં "શક્તિની દવા"ની લાંબી લાંબી તથા ખેંચાણકારક ભાષાવાળી જાહેરખબરો હમેશાં છપાયા કરે છે.

(૧) "અર્ધા કલાકમાં પાવર પિલ્સનો અજબ ચમત્કાર," (૨) "પંદર મિનિટમાં કૌવતનો પૂર જોસ," (૩) "પ્રેમનાં વિલાસી જનો માટે ગોળીઓ," (૪) "સંસારસુખ ગુમાવી બેઠેલા પુરુષોને આ ગોળીઓ સોનાના જેવી કિંમતી છે," (૫) "આ કિંમતી ગોળીઓની હજારો બાટલીઓ ખપી ગઇ છે!" વગેરે શબ્દો વાંચીને કેટલા બધા મૂર્ખ પુરુષો

રાતદિવસ કામના વિચારો કરીને પોતાની જિંદગી ટૂંકી કરતા હશે!

**૨. એકાએક મરી જતા તંદુરસ્ત જુવાન પુરુષો**—ઘણા જુવાન તંદુરસ્ત પુરુષો એકાએક બિમાર પડીને થોડા દિવસોમાં અથવા તો રિબાઇ રિબાઇને મરી જાય છે. આવા કેટલા હતભાગી પુરુષો "પ્રેમના વિલાસી જનો માટેની ગોળીઓ"ના છૂપા ભોગ બનીને પોતાનાં મા, બાપ, સ્ત્રી, બાળકો વગેરે વહાલાંઓને પોક મુકાવતા હશે?

**૩. વર્તમાનપત્રમાં ચેતવણી**—તા. ૧૮-૧૨-૧૯૨૨ ના એક રોજિંદા વર્તમાનપત્રમાં "શક્તિની દવા વાપરનારાઓને ચેતવણી" એવા મથાળા નીચે એક લેખ છપાયો હતો. તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે "પુરુષોની ગુમાવેલી જીવનશક્તિ માટે હજારો લેભાગુ દવાઓ નીમહકીમો તરફથી બહાર પડે છે; અને હજારો લોકો આ ઇલાજ માટે તેવી દવાઓ પાછળ પૈસાની બરબાદી કરે છે."

બધા વેપારીઓ પોતાની દવાના વખાણ કરે છે, કોઇ પણ એમ કહેતું નથી કે, "મારી દવા જીવલેણ છે!"

**૪. સોળ વરસના એક જુવાનની વાત**—આશરે સોળ વરસનો મારો એક ઓળખીતો શ્રીમંત જુવાન પુરુષ હતો. તેની સ્ત્રી ઘણી ખૂબસૂરત હતી. તે ઘણો તંદુરસ્ત હતો; પણ એક દિવસ તે એકાએક બિમાર પડીને અવાક થઇ ગયો. તેનાં માબાપને વહેમ આવ્યો કે, તેના એક મૂર્ખ મિત્રની સલાહથી તેણે કાંઇ "શક્તિની દવા" ખાધી હતી. તે સંબંધમાં તે પુરુષને ઘણું પૂછવામાં આવ્યું, પણ તે બિલકુલ બોલી શક્યો નહિ અને મરી ગયો!

જ્યારે તેના શબને મસાણમાં લઇ જવા માટે તૈયારી થતી હતી, ત્યારે હું ત્યાં હાજર હતો. તે વખતે તેની મા, બહેન, પત્ની વગેરે સંબંધી સ્ત્રીઓ ગમે તેવા કસાઇને પણ રડવું આવે તેવી દયાજનક રીતે છાતી કૂટીને વિલાપ કરતી હતી. તે ભયંકર સ્થિતિ માટે જે "શક્તિની દવા" બનાવનાર તથા તેની જાહેરખબર લોકોમાં ફેલાવનાર માણસો જવાબદાર હશે, તેમના મરણ પછી કર્મના ઇશ્વરી ઇન્સાફી કાયદા

પ્રમાણે કેવા બૂરા હાલ થવા જોઇએ તેનો ખ્યાલ કરવો સહેલો છે.

**૫. વર્તમાનપત્રોના માલિકોને અરજ**—વર્તમાનપત્રોના માલિકો-ને બીજી સેંકડો નિર્દોષ જાહેરખબરોના હજારો રૂપિયા મળે છે, માટે કર્મ તથા પુનર્જન્મના ઇશ્વરી ઇન્સાફી કાયદાનો ખ્યાલ કરીને "શક્તિની દવાની"ની જાહેરખબરો કદી પણ નહિ છાપવાનો ઠરાવ કરવાની તેઓ મહેરબાની કરે અને તેથી હજારો કુટુંબોના તેઓ આશીર્વાદ મેળવે, એવી મારી પ્રાર્થના છે.

**૬. અરજ**—મારો આ લેખ છપાવીને, છૂટથી ફેલાવી મહાપુણ્ય કમાવા હું સૌને અરજ કરૂં છું.

**જેવું વાવશો તેવું પામશો, ઘઉં વાવશો તો ઘઉં પામશો, પથ્થર વાવશો તો પથ્થર પામશો, દુનિયામાં સુખ વાવશો તો સુખ પામશો; દુનિયામાં દુઃખ વાવશો તો દુઃખ પામશો.**

**ઈશ્વરી ન્યાયાધીશને કદી પણ ઠગી શકાશે નહિ !**

# ૬૨—દાદરનો સહજ-મફત ઈલાજ

(લેખકઃ—શ્રી. છગનલાલ મગનલાલ)

મરચાંના છોડનાં લીલાં પાન લાવી પાણી નાખી ખૂબ ઝીણાં વાટી રસ કાઢી, એની અંદર થોડુંક મીઠું નાખી થયેલી દાદર ઉપર ખૂબ મસ-ળવાથી દિન પંદરની અંદર મટી ચામડી સુંવાળી બને છે. આ દવા જન્મોજન્મની થયેલી દાદરને પણ મટાડી શકે છે. આ દવા લગાડવાથી અગન બળતી નથી, સહેજ લાગે છે. આ દવા જગતની જાણ સારૂં બતાવ-વામાં આવી છે. દસ વરસની જૂની દાદર હોય અને કાળી કે લાલ હોય તોપણ મટે છે. મારા ભાઇઓ ! આ દવાથી ફાયદો લાગે તો બીજા ભાઇ એટલે ગરીબ લોકોને પણ બતાવશો. ગરીબોને દુઃખથી ટળવળતા અટકાવવા તેમને ખબર આપવી એ પણ આપણી ફરજ છે. જેમને દાદર મટે તેમણે યથાશક્તિ કબૂતરોને મકાઇ અગર કૂતરાંને રોટલા નાખવા.

# ૬૩—મહાત્મા કબીર અને પાપીનો પસ્તાવો

(લેખિકાઃ—બહેન વિનોદિની નીલકંઠ)

સંત કબીરની એક વાર્તા છે. એક નગરમાં કોઇએક બહુ પાપી સ્ત્રી રહેતી હતી. નગરની સ્ત્રીઓ એના ઘર આગળથી પસાર થવામાં પણ નાનમ માનતી. રસ્તામાં કદાચ તેમને પેલી સ્ત્રી સામી મળી જતી તો તેઓ મુખ ફેરવી દેતી; ગામનાં સૌ માણસ એની નિંદા કરતાં.

આખરે ગામના આગેવાન માણસો ભેગા મળી તેને કબીરજી પાસે લઇ ગયા. તેમણે કબીરને પેલી સ્ત્રીની સઘળી હકીકતથી વાકેફ કર્યા, ત્યારે સાગર સરખી ગંભીરતાથી સંતે તેમને પૂછ્યું કે, "તમે તે સ્ત્રીને શું કરવા માગો છો?" લોકોએ જવાબ દીધો કે, "પ્રભુ! અમારે તેને સખ્ત શિક્ષા કરવી છે." કબીર બોલ્યા કે, "આવતી કાલે તે સ્ત્રીને લઇ સૌ નગરજનો અહીં આવજો."

હજી તો પૂરૂં અજવાળુંયે નહોતું થયું, ત્યાં તો કબીરજીની ઝૂંપડી બહાર નગરજનોનાં પૂર ઊમટ્યાં. કબીરે પેલી પતિત સ્ત્રીને એક જગ્યાએ ઊભી રાખી; લોકોનો સમૂહ તેની આસપાસ વીંટળાઇને ઊભો. શાંત મીઠા સ્વરે સંત બોલતા સંભળાયાઃ "તમે કહો છો કે, 'આ સ્ત્રી પાપી છે. આવી પાપી સ્ત્રીને જરૂર સજા થવી જોઇએ. દરેક નગરજન એકેક પથ્થર ઉપાડી એને મારજો." લોકોમાં આનંદના પોકાર થવા લાગ્યા; પણ એકેય પથ્થર પડે તે પહેલાં કબીર બોલ્યા કે, "ઊભા રહો, થોભી જાઓ, તમે બધા આ બાઇને એના પાપની સજા કરો છો, પણ તમને ખાતરી તો છે ને કે, તમે તેને શિક્ષા કરવા લાયક છો? તમારામાંથી જે તદ્દન પાપરહિત હોય, તેજ એને પથ્થર મારે. તમે પણ પાપી હો તો આ પાપી સ્ત્રીને મારવાનો તમને શો હક છે?" લોકોમાં ખળભળાટ થયો, પેલી પતિત સ્ત્રીની આસપાસ થયેલું માણસોનું કૂંડાળું ધીમે ધીમે દૂર ને દૂર ખસતું ગયું; દરેક જણ પાછાં પગલાં

ભરી ચાલવા માંડતું હતું; દરેક પગલે તેમને પોતપોતાનાં પાપો યાદ આવતાં હતાં. ધીમે ધીમે લોકો અદશ્ય થઇ ગયા. સંત કબીર અને પેલી સ્ત્રી, એ એજ હવે ત્યાં રહ્યાં. સંત કબીર પેલી સ્ત્રી પાસે આવ્યા અને તેને હાથ જોડીને કહ્યું કે, "માતા! તું પાછી ઘેર ચાલી જા. મને ખાતરી છે કે, હવે પછી તું કદીયે પાપ નહિ કરે."

સ્ત્રીની આંખમાંથી આંસુની રેલ ચાલી. કબીરે તેને રડવા દીધી. આંસુદ્વારા એનાં પાપ ઓસરી જતાં હતાં.

તે દિવસથી પેલી સ્ત્રી કબીરની પરમ ભક્ત બની. કબીરપંથીઓએ તે મહાભાગ્યશાળી સ્ત્રીના બહુ ગુણ ગાયા છે.

("બાલમિત્ર" માસિકમાંથી.)

# ૬૪—મહર્ષિના અમર આત્માને વંદન હો!

એ વાતને સો સો વરસ વીતી ગયાં. ગઇ સદીના એક સુધન્ય વરસમાં ટંકારાના પુણ્યતીર્થે એણે જન્મ લીધો. સનાતન ધર્મના તેજોમય કીર્તિદીપકની ઝાંખી પડતી શિખાઓને સંકોરવાને—તેને સતેજ કરવાને કાજે એનો અવતાર હતો—અને—અને એ પુણ્યપુરાણ સંસ્કૃતિનાં ઓસરતાં પૂરને તેણે પાછાં વાળ્યાં!

એ હતો મહર્ષિ! મહાનથીયે મહાન ઋષિમુનિઓથી ન પળાયલાં વ્રતોના એણે પરચા બતાવ્યા. મહત્તમ વિભૂતિઓને પરમ મહિમામયી શક્તિઓના ભુલાતા જતા ઇતિહાસોને એણે પાછા સજીવન કર્યા. સદ્ધર્મના અંધકારપછેડા હેઠળ છુપાયેલા અધર્મના મહાપટલોને એણે દુનિયાની દષ્ટિએ આણ્યા. સનાતન હિંદુત્વના દેહ પર થતા જખમોને નિવારવાના એણે માર્ગ બતાવ્યા.

એ હતો એકનિષ્ઠ બ્રહ્મચારી. ઇતિહાસને ચોપડે સુવર્ણાક્ષરથી ઝળહળતા ભીષ્મપિતામહના જીવનાદર્શોને અશક્ય માનવા લાગતી થયેલી

પ્રજાને આંગણે એણે બ્રહ્મચર્યનાં ઓજસ ઉતાર્યાં, સત્ય તપશ્ચર્યાનાં બ્રહ્મવર્ચસ્વ દાખવ્યાં. સંન્યાસીઓનો પરમ સંન્યાસી, સંસારીઓનો પરમ પૂજનીય, સનાતન હિંદુધર્મનો મહાઉદ્ધારક–હિંદુત્વના પુનર્જીવન કાજે જીવનભર ભેખ ધારણ કરી તેને ખાતર પ્રાણ ન્યોછાવર કરનાર–એ હતો દયાનંદ સરસ્વતી.

વીસ વરસની દૂધમલ ઉંમરે એણે ઘર તજ્યું અને ભગવાં ધારણ કર્યાં. આઠ આઠ વર્ષો સુધી ન જોયાં ઊંઘ ને થાક, ન જોઈ ભૂખ કે તરસ અને વિદ્યાભ્યાસ કર્યો; યોગનાં ચિંતન કર્યાં; સારૂં હિંદ તેમની ગર્જનાના ટંકારોથી પછી ગાજી રહ્યું! આર્યત્વનો તેણે ઝુંડો ધર્યો અને હિંદુત્વને હાકલ નાખી; વહેમ ને અજ્ઞાનનાં, મિથ્યાચાર ને આડંબરનાં, ધતિંગો અને ધર્મઘેલછાઓના જાળાંઝાંખરાં તેણે સાફ કરવા માંડયાં. બ્રહ્મચર્યના તેણે આદેશ આપ્યા. દુઃખના ડુંગરાઓ હેઠળ સેંકડો વરસનાં રૂઢિબંધનોથી કચડાતી રાંકડી વિધવાઓની તેણે બાંય ઝાલી! હિંદુઓના કહેવાતા અસ્પૃશ્યતાવાદના મૂળનાં તેણે ઉચ્છેદન આદર્યાં–અને સારી હિંદુ આલમમાં ચેતનાની ચિનગારી ચમકી ઊઠી.

ને સત્યનો જપ જંપવા ખાતર, નેકીની નેકી પુકારવા ખાતર જેમ સોક્રેટિસે ઝેરના પ્યાલા ગટગટાવ્યા, તેમ ગરવી ગુજરાતના એ પનોતા સંતાનને પોતાનો કીર્તિધ્વજ ફરફરાવતાં, ઝેરીલાં ભોજનો આરોગી દેહ કુરબાન કરવો પડયો.

સેવા એ જેનો મંત્ર હતો, બ્રહ્મચર્ય એ જેનું વ્રત હતું, ધર્મ એ જેનો પ્રાણ હતો, આત્મત્યાગ એ જેનો દેહધર્મ હતો–દયા, ક્ષમા અને ઋજુતા જેના અંગે અંગમાં ઊભરાતી એવા એ યોગીને–તેના અમર આત્માને વારંવાર વંદન હો, કોટી કોટી નમસ્કાર હો!

(તા. ૧૪–૨–૨૬ ના "ગાંડીવ"માંથી)

# ૬૫—સ્વામી વિવેકાનંદનો એક મહામંત્ર

"ઓ હિંદુસ્તાન! સીતા, સાવિત્રી અને દમયંતી, એ તારી સ્ત્રી-જાતિનો આદર્શ છે, એ તું ભૂલતો નહિ; તારો ઇષ્ટદેવ યોગીઓનો યોગી અને ત્યાગી ઉમાપતિ શંકર છે, તે તું ભૂલતો નહિ; તારૂં લગ્ન, તારી દોલત અને તારી જિંદગી ઇંદ્રિયવિલાસ માટે કે તારા અંગત સુખને માટે નથી, એ તું ભૂલતો નહિ; જગદંબાની વેદીમાં હોમાવાને માટેજ તું જન્મ્યો છે, એ તું ભૂલતો નહિ; તારા દેશનું સામાજિક બંધારણ અનંત વિશ્વવ્યાપી માતૃત્વનોજ પડઘો છે, એ તું ભૂલતો નહિ; અંત્યજો, અજ્ઞાનીઓ, ગરીબ લોકો અને ભંગી લોકો પણ તારા ભાઇઓ છે; એ પણ તું ભૂલતો નહિ.

"હે હિંદુસ્તાનના વીરપુત્ર! તું બહાદુર થા, હિંમતવાન થા. તું હિંદુ છે તે માટે મગરૂર થા અને જગતને જાહેર કર કે, 'હું હિંદુ હિંદુસ્તાનમાં જન્મ્યો છું અને દરેક હિંદવાસી બ્રાહ્મણથી માંડીને ભંગી સુધીના સર્વ મારા ભાઇઓ છે.'

"ઓ હિંદવાસી! તારી કેડ ઉપર એકમાત્ર લંગોટીજ રહેલી હોય તોપણ તું ગર્વથી મોટે સાદે કહેજે કે, 'હિંદનું જીવન એજ મારૂં જીવન છે, હિંદના દેવોજ મારા ઉપાસ્ય છે, હિંદનો જનસમાજ એજ મારા બાળપણનું પારણું, જુવાનીની વિલાસભૂમિ અને ઘડપણની સ્વર્ગસમી કાશી છે.'

"ઓ મારા ભાઇ! તું જગતને કહેજે કે, 'હિંદુસ્તાનની પવિત્ર ભૂમિ એજ મારી સ્વર્ગભૂમિ છે અને હિંદુસ્તાનનું કલ્યાણ એજ મારૂં કલ્યાણ છે.'

"હે ભારતીય! આ મહામંત્રનો તું રાતદિવસ જપ કરજે કે, 'હે લક્ષ્મીપતિ! હે ગૌરીપતિ! હે જગદંબા! મને ખરૂં પુરુષત્વ આપજો. હે સર્વ પ્રકારના બળ—ઐશ્વર્યના ભંડાર! મારી નિર્બળતાનો, મારી બીરુતાનો નાશ કરજો અને મને ખરો મર્દ બનાવજો.'"

("સ્વામી વિવેકાનંદ—ગ્રંથ ૨ જો" માંથી)

# ૬૬–મૃત્યુલોકનું અમૃત–છાશ

મળાવરોધ–કબજિયાત થવાથી શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકળી જવાને બદલે અંદર ને અંદર સડ્યા કરે છે; અને પછી હરવખત તેના થોડા થોડા કણ લોહી સાથે મળી જઇને રક્તવાહિની નાડીઓમાં ભરાઈ બેસે છે, તેથી રક્તવાહિની નાડીઓ ફૂલે છે અને અક્કડ–જડ થઇ જાય છે, એટલે લોહીના ફરવામાં વિઘ્ન આવવાથી શરીરના જુદા જુદા અવયવોને યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી મળતું નથી; તેથી શરીર વૃદ્ધ જેવું દેખાવા લાગે છે અને તેથીજ મગજ, નેત્ર, હૃદય, ઉદર (આમાશય, પકવાશય), જનનેંદ્રિય વગેરે અવયવો વ્યાધિગ્રસ્ત તથા શિથિલ રહે છે. જો ઉત્તેજક (માદક–તામસી) પીણાં હોટલોમાં કે રખડપટ્ટુ લોકો પાસેથી અઢારે વર્ણના એઠાં–ઉચ્છિષ્ટ રકાબી-પ્યાલાદ્વારા પીવામાં આવ્યાં હોય, તો પીનારાઓ ઉપદંશ, પ્રમેહ આદિ ચેપી વ્યાધિઓના ભોગ પણ થઇ શકે છે. એકની એક સોડાની બાટલી ઢેડ, ભંગી કે મુસલમાને મોઢામાં ખોસેલી તે આજનો સુધરેલો બ્રાહ્મણ વગર સંકોચે પી શકે છે. તેમાં હવે ચેપી રોગોને ઉત્પન્ન થવા માટે અવરોધ શું રહ્યો? દેશી અને પરદેશી વિદ્વાનો કહે છે કે, જમ્યા પછી ગાયના દૂધની સ્વચ્છ મોળી છાશ પીવામાં આવે, તો તેથી બહુ ફાયદા થાય છે. રક્તવાહિનીમાં સંચિત થયેલો જડ પદાર્થ–કણ પીગળી જાય છે અને તેનો કોઇ પણ અવયવમાં સંચય થતોજ નથી; તેથી રુધિરાભિસરણને સારી મદદ મળે છે, એટલે શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થઇ નાની વયમાં વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી. છાશમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો ગુણ હોવાથી વિકૃત પદાર્થ ઉત્પન્ન થતો નથી અને કોઇ કારણ-વશાત્ થયો તો છાશનો મળશોધક (દસ્ત સાફ લાવવાનો) ગુણ તે વિકૃત પદાર્થને બહાર ધકેલી કાઢે છે; એટલે લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા, વીર્ય આદિમાં કોઇ પણ વ્યાધિનો ઉદ્ભવ થવાનો બહુ થોડો સંભવ થાય છે.

અમુક અમુક વ્યાધિવાળાને શાસ્ત્રકારો છાશનોજ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે. એકલી છાશ ઉપર ૧૫–૨૦ દિવસ કાઢેલા માણસો મેં ઘણા જોયેલા છે. દરેક વ્યાધિવાળાને તથા નીરોગીને દરેક ઋતુમાં દરેક પ્રકૃતિવાળાને દરેક સ્થળમાં દરેક વખતે છાશને પથ્ય ગણેલ છે, અનુભવ પણ એ વાતને પુષ્ટિ આપે છે. ખોરાકમાં અથવા ખોરાક તરીકે છાશનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે, તે સિવાય વૈદકશાસ્ત્રમાં છાશથી અમુક અમુક વ્યાધિઓ પણ જુદા જુદા અનુમાનથી મટી શકે છે, એમ વર્ણવ્યું છે. એ છાશનું ગામડિયું વૈદું પણ જાણવા જેવું છે. લખે છે કે, ઔષધિ તરીકે અથવા અનુપાનમાં ઓસડિયાં સાથે વાપરવાની ગાયના દૂધના દહીંમાંથી બનાવેલી છાશ તાજી મોળી સ્વચ્છ ગોળી (કલાઇ દીધેલ પિત્તળની અગર માટીની)માં બનાવેલી વાપરવી. (ખોરાકમાં પણ એવીજ વાપરવાનું સમજવું.) લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૧ અને છાશથી ખાંસી તથા છાતીનો કફ મટે છે. અજીર્ણમાં સિંધાલૂણ અને મરી સાથે; ગરમીના તાવમાં સાકર સાથે; ઝાડા–મરડામાં જીરૂં તથા સાકર સાથે; મગજની ગરમી, મગજનું ખાલીપણું વગેરેમાં જેઠીમધના મૂળ સાથે; નેત્રની ઝાંખ, ગરમી વગેરેમાં છાશ એકલી પીવી; સાદ બેસી ગયો હોય તો શેકેલાં બહેડાંની છાલ ભૂકા સાથે; છાતીના દુખાવાના તેમજ ધબકારામાં પીપરીમૂળના ભૂકા સાથે; લોહીના ઝાડામાં બીલાંના ગર્ભ સાથે; સૂકા હરસમાં ગોળ સાથે; દૂઝતા હરસમાં ઇંદ્રજવ સાથે; સાપના દંશ ઉપર સરસડાની છાલના કવાથ સાથે; કમરનો દુખાવો, વા ,વગેરેમાં લસણના રસ સાથે; છાતીમાંથી પડતા લોહીમાં અરડૂસાના રસ સાથે; કાકચિયોના ભૂકા સાથે બધી જાતના તાવમાં; માથાનો દુખાવો તથા આદાશીશીમાં જાયફળ સાથે; પેટના કૃમિ–જીવડામાં વાવડીંગના ચૂર્ણ સાથે; સૂવારોગમાં ત્રિકટુના ચૂર્ણ સાથે; મૂત્રકૃચ્છ્રમાં જવખારના ભૂકા સાથે; ગુલ્મવાયુમાં વરાગડા ભીડાના ભૂકા સાથે અને સુકૃપ્રમેહમાં ગોખરૂના ચૂર્ણ સાથે છાશ લેવી.દાદર અને ખસમાં કુંવાડિયાંના બીજ સાથે વાટી લેપ કરવો.

ઉપરનાં અનુપાન અથવા ઓસડિયાં સાથે છાશનો ઉપયોગ કરવાથી

તે તે વ્યાધિ મટે છે. તે ઉપરાંત સ્ત્રી, બાળક, યુવાન, વૃદ્ધ, રોગી, નીરોગી સર્વને સામાન્ય રીતે સર્વ દેશકાળમાં તે પથ્યરૂપ છે; તેથીજ તેને **મર્ત્યલોકસુધા** નામ આપેલ છે. છાશ જ્યારે એવા એવા ફાયદા આપે છે, ત્યારે અર્વાચીન સુધરેલાં પીણાં તે તે રોગોને ઉત્પન્ન કરનારાં તથા અનેક રોગોનાં બીજ આરોપણ કરી માનવશરીરને હીન દશાએ પહોંચાડનારાં માલૂમ પડે છે. સુધરેલાં પીણાં પીનારા વર્ગને સ્વપ્ને પણ અનુભવ નહિ હોય કે કકડીને લાગતી ભૂખ કેવી હશે!

એક ગરીબ કે સામાન્ય સ્થિતિનો માણસ જે સુખ અને શરીરબળનો અનુભવ કરે છે અથવા બાજરાનો ટાઢો રોટલો અને છાશ કે ખીચડીનો ખાનારો જે આનંદ અને આરોગ્ય મેળવી શકતો હશે, તે સુખ ને તે આરોગ્ય દિવસમાં ત્રણચાર વખત ચા, કોફી, કોકોના ઉકાળા અને સોડાના બાટલા ચઢાવનારા મેળવી શકતા હશે?

("ભજનમાળા-ભાગ ૫"માંથી)

# ૬૭–કિંમત અંગ્રેજીની કે શાની ગણાય?

(લેખકઃ–મહાત્મા ગાંધીજી)

મોટી જવાબદારીનો હોદ્દો ભોગવવાને સારૂ અંગ્રેજી ભાષાનું કે બીજું ભારે અક્ષરજ્ઞાન હોવાની જરૂર હોય છે; તેના કરતાં ઘણી વધારે જરૂર તો સચ્ચાઇ, શાંતિ, સહનશીલતા, દૃઢતા, સમયસૂચકતા, હિંમત અને વ્યવહારબુદ્ધિની હોય છે. આ ન હોય ત્યાં સારામાં સારા અક્ષરજ્ઞાનની સામાજિક કામમાં પાઇભર પણ કિંમત નથી હોતી.

(તા. ૨૭–૪–૨૪ના "નવજીવન"માંથી)

## ૬૮—"આગળ ધસો" માંથી સોનેરી વચનો

"મને વખત મળતો નથી, મને તક મળતી નથી. એવું કોઇ મહાન કાર્ય કરનાર કહેતો નથી. 'તક મળતી નથી' એ નબળા અને અદૃઢ મનુષ્યોનુંજ હમેશનું બહાનું છે. દરેક મનુષ્યને જીવનમાં અનેક તક મળે છે."

× × ×

"માણસ ઝૂંપડીમાં જન્મેલો હોય કે મહેલમાં જન્મેલો હોય, તે કાંઇ મહત્ત્વનું નથી. દૃઢ હેતુનો આવેશ તેનામાં હશે અને તે સ્વાશ્રય રાખશે તો માણસ, દેવ કે દાનવ પણ તેને આગળ વધતાં અટકાવી શકશે નહિ!"

× × ×

"તમારે શું કરવું તે વિષે જગત કંઇ કહેતું નથી; પણ તમે જે કાંઇ માથે લો તેમાં સર્વોપરી–શ્રેષ્ઠ બનો, એમ તેનું કહેવું છે. પહેલા વર્ગના ભલે ઊંચકનાર થવું, પણ કોઇ પણ કામમાં બીજા વર્ગમાં આવવું નહિ; એમાં ખરી ફતેહ રહેલી છે."

× × ×

"તમે શું જાણો છો અગર તમે કોણ છો, તે હાલના જમાનામાં પૂછવામાં આવશે નહિ. તમે શું કરી શકો એમ છો, તેજ આ જમાનાનો પ્રશ્ન છે."

---

## ૬૯—ક્યા જર્મની ભારતકા ઉપનિવેશ થા?

'જર્મન' શબ્દ 'શર્મન' કા અપભ્રંશ હૈ, 'શર્મન' મે 'શ્રૃ' 'હિંસાયામ્' ધાતુ હૈ, જિસકા અર્થ હૈ મારકાટ. પ્રાચીન સમયમેં બ્રાહ્મણ અપની ધર્મરક્ષા કે લિયે યુદ્ધ કરતે થે, ઉસ સમય ઉનકા નામ 'શર્મા' અર્થાત્ ધર્મયોદ્ધા પડા. જર્મન મેં બ્રાહ્મણો કી એક મંડલી ગયી

થી. ઉસીકી 'શર્મા' ઉપાધિ કે અનુસાર જર્મનીકા યહ નામ પ્રસિદ્ધ હુઆ. ઉચ્ચારણકી શિથિલતા સે 'શ' કા 'જ' હો ગયા. દોનો અક્ષર તાલુ સે હી બોલે જાતે હૈં. 'જર્મનોં' કે ઇતિહાસ મેં લિખા હૈ કિ, વે 'મૈંન' અર્થાત્ મનુ કી સંતાન હૈ. ભોર કો ઉઠકર હાથ–મુહ ધોના ભારતીય આચાર હૈ. જર્મની મેં યહ પ્રથા હૈં. પહેલે વહાં શિખાકી તરહ કેશ બાંધતે થે. રોમ–ઇતિહાસલેખક ટાસીટસને અપને ઇતિહાસમેં જર્મનોં કે શિખાબંધન કી ચર્ચા કી હૈ. બહુતોં કી ધારણા હૈ જર્મન અપને પૂર્વજોં કે ભારતીય સંસ્કારકે કારણ હી સંસ્કૃત ભાષા કે પ્રેમી હોતે હૈં.

(તા. ૫–૧૨–૨૫ ના "મતવાલા"માંથી)

# ૭૦—જરા નેપોલિયન તરફ પણ જોશો ?

"નેપોલિયન મુસાફરી દરમિયાન પોતાની સાથે ગાડું ભરાય તેટલાં પુસ્તકો રાખતો અને બે–પાંચ મિનિટના અવકાશ મળતાં પણ કાંઇક વાંચી લેતો."

"સાહિત્ય, વિજ્ઞાન કે ધર્મ–કોઈ પણ વિષયને લગતાં જે જે નવાં પુસ્તકો દેશમાં પ્રકટ થતાં તેની નકલ તે અવશ્ય ખરીદતો. તેના પર (મુસાફરી દરમિયાન ઘોડાગાડીમાં) આંખ ફેરવી જતો; અને જે પુસ્તક તેને નિરુપયોગી જેવું લાગતું તેને તે ચાલતી ગાડીએ બારીમાંથી ફેંકી દેતો; અને આ રીતે કાગળોની કાપલીઓ તથા માર્ગમાં વેરાતાં પુસ્તકો ઉપરથી તે કયે રસ્તેથી ગયો હશે, તે જણાઇ આવતું હતું."

("મહાન નેપોલિયન" માંથી)

# ૭૧—શૂરવીર પતિને મહાસતીની ભેટ

માત્ર ગઇ કાલેજ તેમનાં લગ્ન થયેલાં. હાથનાં મીંઢળ તો જાણે હજુ છૂટયાંજ ન હતાં. પીઠીની પીળાશ જાણે હજુ શરીર પર આછી

આછી છવાઇ રહી હતી, ત્યાં તેા ઉમળકાભર્યા એ પતિદેવને-મેવાડના શૂરા સરદાર ચંદાવત રત્નસિંહને યુદ્ધનાં કહેણુ આવ્યાં.

શરીરે યુદ્ધના વાઘા સજી, ભેટ પર તલવાર લટકાવી કંઇક ઉદાસ-ચિત્તે ગઇ કાલેજ પરણી આણેલી નવજોબના નવેાઢાની રજા લેવા સરદારે રણવાસમાં પ્રવેશ કર્યો.

યુદ્ધના વાઘા જોઇ આંખના પલકારામાં ચંદ્રમુખી બધું સમજી ગઇ. ક્ષત્રિયની કુંવરીને યુદ્ધની શી નવાઇ? પણ એક મહાઆશ્ચર્યે ચંદ્ર-મુખીના હૃદયમાં તુમુલ યુદ્ધ જગાવ્યું-ચંદાવતજીને યુદ્ધે જતાં વદન પર આ શી ઉદાસીનતા? મરણિયા ક્ષત્રિયને રણે ચઢતાં ક્ષેાભ કેવેા?

રૂપેરી ઘંટડી રણકે તેમ ચંદ્રમુખીએ નાથને સાદ કર્યો: "સ્વામીન્! સ્વપ્ને ન ચિંતવી શકાય એવું આ એક જગતનું મહાઆશ્ચર્ય આજે ભાળું છું. ચંદાવતેાનેા સરદાર રણે ચઢે તે વેળા તેને હૈયે ક્ષેાભ હેાય? તેનેા આત્મા આમ નિસાસા નાખે? અસંભવ! અસંભવ!! એ મહા-આશ્ચર્યોનું આશ્ચર્ય, નાથ! સમજાવશેા?"

ચંદાવતના મુખ પરની રેખાએા સહેજ ઘેરી બની: "રાણીજી! એમાં શું આશ્ચર્ય? હજુ હમણાં મીંઢળેય નથી છૂટયાં. હજી આપણી પીઠી પણ નથી ઊતરી! ત્યાં આવેા પ્રસંગ! રાણીજી! યુદ્ધે જતાં હું નથી કંપતેા, નથી ડરતેા, નથી ગભરાતેા; પણ હું હથેળીમાં મારૂં માથું લઇને જાઉં તે ટાણે, રાણીજી! તમારી સંભાળ કેાણ લેશે?"

"સંભાળ!" તે વીરક્ષત્રાણિ તડૂકી. "રજપૂતની કન્યાની સંભાળ કેવી? મારી સંભાળ લેનાર હું સિંહણ જેવી બેઠેલી છું. નાથ! સુખેથી પધારેા. જે અનાથ બાળાએ પેાતાનેા ઉદ્ધાર કરવા કાજે રાણાજીને સંદેશા પાઠવ્યા છે, તેની સહાય માટે આપ ભલે પધારેા. યશના આવા પ્રસંગ ઝાઝેરા હાથ નથી આવતા. પધારેા અને મેવાડની તથા ચંદા-વતની કીર્તિને તેજવંતી કરેા!"

"તેજવંતીજ રહેશે, રાણીજી! સલુંબરાના તે સરદારેાની અક્ષય કીર્તિ! એકજ શબ્દ ઉચ્ચારૂં છું. મારા પ્રયાણકાળે મારી એકજ સૂચ-

ના છે, રાણીજી! ચંદાવતોના આ પરમ કીર્તિશાળી કુળની પ્રતિભામયી કીર્તિને ઝાંખપ લાગે એવું કશુંય આચરણ ન બને."

"એ શું? નાથ! હાડાની કન્યા પોતાનો સ્વધર્મ નથી સમજતી? તમે પૂર્ણ શાંતિથી યુદ્ધે સિધાવો."

પતિપત્નીએ–ગઇ કાલેજ પરણેલાં એ નરનારે એકબીજાની વિદાય લીધી. જાણે છેલ્લીજ વાર ન હોય તેમ બંને એકબીજાને ભેટ્યાં ને હૃદયદાન દીધાં–લીધાં; ને છેલ્લું ચુંબન દેતી વેળા રત્નસિંહ બોલ્યો: "જાઉં છું, હાડીજી! મેં કહી તે વાત ધ્યાનમાં રાખજો. તમારૂં સ્વત્વ..."

સરદાર ગયા.

આખા શહેરમાં દુંદુભિનાદ થઇ રહ્યો. રાણા રાજસિંહ એક અનાથ બાળાની વહારે જતા હતા. સારૂં શહેર ગાજી રહ્યું. નિશાનડંકા વાગ્યા અને સવારી ચાલી. નગરનાં નારીજનો ઝરૂખામાંથી, અગાસીમાંથી, બારીમાંથી એ વિજયયાત્રા નિહાળી રહ્યાં. હાડી ચંદ્રમુખી પોતાના ઝરૂખામાંથી, એ સારૂંય દશ્ય જોઈ રહી.

સવારી સહેજ દૂર ભાગ્યેજ ગઇ હશે. હાડીરાણી ઝરૂખામાંજ ઊભી ઊભી એ દશ્ય જોઇ રહી હતી. એવામાં પાછળ સાદ સંભળાયો: "રાણીજી!"

રાણી પાછું ફરી જુએ છે તો પતિનો રાવત ઊભો હતો.

"કેમ રાવત?" ઝરૂખામાંથી દીવાનખાનામાં આવી પ્રશ્નસૂચક આંખોએ ચંદ્રમુખીએ પૂછ્યું.

"પ્રણામ, રાણીજી! સરદાર ગયા. જતાં જતાં એક વાત આપને સંભારવાનું મને કહેતા ગયા છે. રાણીજી! ચંદાવતોના કુળની કીર્તિને કશુંયે કલંક ન આવે, એ ધ્યાનમાં રાખજો. એટલા શબ્દો રત્નસિંહજીએ કહાવ્યા છે." રાવતે સંદેશો સુણાવ્યો.

હાય! સરદારને આ શી લગની! હાડી રાણીને રોમે રોમે સતીત્વ વ્યાપી ગયું: "રાવત! તમારા સરદારને એક વસમી ચિંતા લાગી છે. હાડી રાણી પોતાની ગેરહાજરીમાં શીલ કદાચ ન સાચવે એવી એમને ભ્રમણા લાગી છે; પણ હાડીના રુધિરનું એક એક બિંદુ કયાં તત્ત્વો-

માંથી ઘડાયું છે, તેની સરદારને ખબર નથી." ખીંટીએ લટકતી તલવાર હાડીએ ઉપાડી અને બોલી: "રાવત ! લો, તમારા સરદારને કાજે યુદ્ધે જતી વખતની એક સરસ ભેટ તમને આપું છું, તે તેમને આપવા લઇ જજો. આ ભેટમાં એમની સર્વ ભ્રમણાઓનો સંપૂર્ણ જવાબ છે. લો, આ ભેટ સરદારને દઇ દેજો."

રાવત "હાં હાં" કરતો આગળ ધસે તે પૂર્વે પેલી તરવાર હાડીના ગળાની આસપાસ ફરી વળી. સતીના શરીરમાંથી જાણે તેજની એક જ્વાળા પ્રગટી નીકળી. જુદા પડેલા મસ્તકને બીજા હાથે ઝાલી રાવતના હાથમાં આપ્યું અને પોતાનું છેલ્લું કર્તવ્ય બજાવીને એ ધડ ધબ દઇને ભૂમિ પર પડયું.

× × ×

પોતાના હૃદયથી એકજ નિર્બળતા કાજે ચંદાવત સરદારે પોશ પોશ આંસુ સાર્યાં; ને હાડી રાણીના એ મસ્તકને હૃદયદેશે સ્થાપવા તેમણે ચોટલા વડે તેને ગળામાં ધારણ કર્યું. તે દિવસથી સ્વર્ગમાં આતુર નયને વાટ જોઇ રહેલી એ વીરાંગનાને ભેટવા તેનો પ્રાણ ઝંખી રહ્યો; ને આત્મબલિદાનનો દઢ નિશ્ચય કરી યુદ્ધમાં તેમણે પોતાની આહૂતિ આપી.

(તા. ૧૪-૩-૨૬ ના "ગાંડીવ"માંથી)

---

# ૭૨—એક કેળવણીકારનો અભિલાષ

એક વર્ષ શિક્ષકનો ધંધો કર્યો. કેળવણીમાં કંઇક જાણવાનો દાવો પણ કર્યો. પ્રાથમિક શિક્ષણના ગૂંચવાડાભરેલા સવાલો ચર્ચ્યા, માધ્યમિક શિક્ષકના સિદ્ધાંતો નક્કી કરવા માટે બહુ બહુ અખતરા કર્યા, કંઇક તત્ત્વનિર્ણયો કર્યા અને કંઇક પ્રયોગો પણ કર્યા. બધી મહેનતને પરિણામે એકજ સત્ય લાધ્યું છે.

આપણા દેશની દશા પલટાવવા માટે દરેક શિક્ષકે, દરેક શિક્ષણશાસ્ત્રીએ, દરેક કેળવણીકારે આપણા લોકસમૂહ સુધી પહોંચી વળવું

જોઇશે. ગમે તેટલી સંખ્યામાં અને ગમે તેટલી શાસ્ત્રીયતાવાળી નિશાળો ચલાવો, પરંતુ સમાજના કેટલા અંશને સ્પર્શી શકાશે ? અને આપણી બૂમો ક્યાં સુધી પહોંચે છે ? લોકનાં ઝૂંપડાંમાં તે સંભળાઈ છે ? કેળવણી મારફત દેશનો ઉદ્ધાર ઇચ્છનારા આપણે કેળવણીને ક્યાં સુધી પહોંચાડી છે, તેનો ખ્યાલ આપણને નથી. **આપણે તો સમાજના ઉપલા પડનેજ માત્ર સ્પર્શી શક્યા છીએ, ભીતરમાં તો હજી એટલું બધું ભર્યું છે કે ત્યાં પહોંચી તેને નજરે નિહાળીએ ત્યારેજ ખરી ખબર પડે.**

શિક્ષકે સ્થાવર–જંગમ બન્ને પ્રકારની નિશાળો ચલાવવી પડશે. ગામને ગોંદરે તેની નિશાળ હોય તો પાણીને શેરડે પણ તેની નિશાળ હોય; ઢેડની શાળ પાસે તેની નિશાળ હોય તો ગામના દેવમંદિરે પણ તેની નિશાળ હોય; કણબીની ગમાણમાં તેની નિશાળ ચાલે તો સાથે સાથે લુહારની કોઢ પણ હોયજ; ભંગી–ચમારના ફળિયામાં તે નિશાળ દેખાય અને બ્રાહ્મણના યજ્ઞકુંડ પાસે પણ નજરે આવે. આમ હોવા છતાં પણ ગામને ચોરે ગામના છોકરાછોકરીઓને ભેગાં કરીને તે અક્ષરજ્ઞાન પણ આપતોજ હોય.

**શિક્ષક એટલે ગામડાનો સેવક, શિક્ષક એટલે ગામડાનું સુધરાઇ ખાતું, શિક્ષક એટલે ગામડાની કોર્ટ, શિક્ષક એટલે સમાજસુધારક, શિક્ષક એટલે દેવમંદિરનો પૂજારી અને ધર્મગુરુ, શિક્ષક એટલે ભંગીનો ભાઈ અને ખેડૂતનો મિત્ર!** શિક્ષકની આ ભાવના આપણામાં જાગશે ત્યારેજ કેળવણીદ્વારા સ્વરાજ્ય લેવાનાં આપણાં સ્વપ્નો સાચાં પડશે. પ્રભુ ! સર્વ શિક્ષકોમાં, સર્વ શિક્ષણશાસ્ત્રીઓમાં, સર્વ કેળવણીકારોમાં આ ભાવનાનો ઉદય કરો.

(તા. ૨૦–૨–૨૫ ના "નવયુગ" માસિકમાંથી)

# ૭૩—જીવતા—જાગતા જોગીઓ

## સ્વામી સર્વદાનંદજી

આ ઉત્સવની વિશિષ્ટતા એના સાધુસમુદાયમાં હતી. કોઇ વેદવ્યાસ જેવા લાગતા, કોઇ જ્ઞાનના કૂબેરભંડારી જેવા દીસતા. જેને વચને વચને અમી ઝરતું, જેના વાકયે વાકયે શાસ્ત્રો સમજાતાં, એવા સ્વામી શ્રી. સર્વદાનંદજીનાં વ્યાખ્યાન જેમણે જેમણે સાંભળ્યાં, તે બધાય, સારો દિવસ સૂર્યની ગરમીથી તપી ગયેલ ભૂમિને ચંદ્રિકાની શાંતિ મળે અને ખુશ ખુશ થાય તેમ, સર્વદાનંદજીની વાગ્ધારાથી તૃપ્ત થતા હતા; અને એ કોઈ રાજસંન્યાસી નહોતા. એ પુરુષને વસવાને ટંકારાની મહેલાત મળી હતી, પણ એ તો ત્યાગનો પૂજારી! એ કહે કે, "મારે તો આ મહેલાત ન ખપે, અમો સંન્યાસીને તો 'શૈય્યા ભૂમિતલ.'" ટંકારાની મહેલાત છોડી આર્યનગરના તંબૂમાં એ અને એમની જમાત વસવા ચાલી. તંબૂમાં આવી એ આજ્ઞા કરે છે કે, "ભૈયા! પંદર પાવડા લાવો." "સ્વામીજી, આપ એને શું કરશો?" "ત્યારે શું અમે અહીં મફતનું ખીચડું ખાવા આવ્યા છીએ? મંડપમાં પાણીનો તોટો છે, પણ ધરતીમાતાનાં અમી કાંઇ ખૂટ્યાં છે? અમે બધા સંન્યાસીઓ નદીમાં વીરડા ગાળીશું અને ખાધેલું હક્ક કરીશું." નદીમાં બે—ચાર વીરડા ગાળ્યા પછીજ એ સ્વામીએ નીરાંત કરી.

સર્વદાનંદજીના જ્ઞાનની સીમા નથી. એમની વાણીની મીઠાશનો જેમ પાર નથી, તેમ એમની સાદાઇ પણ અપરંપાર છે. એમને ગુરુપદ નથી જોઇતું. એમને રાજમાન્ય—લોકમાન્ય નથી થવું; એ તો જ્ઞાનની પરબ માંડીને બેઠા છે! કોઇ બી આવો, કોઈ તૃષાતુર આવો, એ પરબનાં પાણી રાજા અને રૈયત સૌ કોઇને માટે એકસરખાં દુઃખહારી છે.

## સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજી

આર્યસમાજી સાધુ વળી રામાયણની કથા કરતા હશે? જગત પણ કેવું

ભ્રમમાં ભમનારૂં છે? આર્યસમાજી હોય એ તો રામાયણ અને મહાભારતનો ભક્ત હોય. આર્યસમાજ એ આપણી આર્યતાને વિકસાવવા–ખીલવવા જન્મ્યો છે અને રામાયણમાં–રામમાં, સીતામાં લક્ષ્મણમાં અને ભરતમાં–જે આર્યતા છે એવી કયા ગ્રંથમાં કે કયા જીવનમાં છે? સંન્યાસી શ્રદ્ધાનંદજી એટલે રામાયણના અભ્યાસી, પૂજારી અને કથાકાર! સંસારમાં અને સંસારોદ્ધારની પ્રવૃત્તિમાં શ્રદ્ધાનંદજીને આજે જે વેશ પહેરવો પડ્યો છે, તે ઉપરથી શ્રદ્ધાનંદજી એટલે રામાયણના અભ્યાસી એ વાત લોકોને નવાઇભરી લાગતી હતી, પણ જ્યારે એમણે રામાયણનું રહસ્ય સમજાવ્યું, ત્યારે આખા સમુદાયમાં એટલી શાંતિ અને તૃપ્તિ હતી, કે શ્રોતાઓને એમજ થઇ ગયું કે, ટંકારામાં આપણું આવવું સફળ થયું.

બાકી શ્રદ્ધાનંદજી એટલે તો નગ્ન સત્ય! એમની કડકાઇ એમના સાદા બીડેલા હોઠ અને ભાગ્યેજ સ્મિત કરતું મુખ કહી દે છે. જગત એ એક માયા છે. એ માયા ચાલ્યાજ કરવાની છે. એની આપણને શી ચિંતા છે? આપણે તો કોઇ પણ સ્થિતિમાં આનંદમાંજ રહેવું; એ પ્રકારની સદા હસતી મૂર્તિ સ્વામીજીની હતી. એ તો કોઈ જગતની વેદનાથી ત્રાસી ગયેલો, દુષ્ટોના નાશની લાખ હિકમતો ગોઠવતો, મજબૂત ડગ ભરતો કોઈ પહાડ ચાલ્યો આવે, તેમ ટટ્ટાર ચાલ્યો આવતો નરપુંગવ છે. કેટલાક બોલે છે ત્યારે બોલતા નથી લાગતા, રડતા લાગે છે! કેટલાક બોલતા નથી, પણ હસતા લાગે છે! અંદરની આગને કોઇ પણ ઉપાયે દાબી રાખતા બોલતા હોય અને જ્યારે બોલી નાખે, ત્યારે આગ વરસાવતા હોય એવા શ્રદ્ધાનંદજી લાગે છે.

"સ્વામીજી! બે શબ્દો ઉપદેશના સંભળાવો તો ઠીક!" સભામાંના કેટલાક ક્ષત્રિયોએ ઇચ્છા બતાવી.

"હાં, હું સાંભળું તો છું કે, કાઠિયાવાડમાં ક્ષત્રિયો ઘણા છે; પણ હું તો ક્યાંય ક્ષત્રિય જોતો નથી. ક્ષત્રિયોને મારે શું સંભળાવવું? આ તમારી આસપાસ તો બધી વાણિયાવટ હું જોઇ રહ્યો છું. ક્ષત્રિયવટ છે ક્યાં?" આપણા કાઠિયાવાડના માંધાતાઓને પહેલે ઝપાટે

સાફ સાફ કહી દેવાની-સભાસન્મુખ આમ બોલવાની હિંમત સંન્યાસીજ કરી શકે અને તે પણ સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજીજ કરી શકે. એ પુરુષનાં આ ભૂમિમાં પગલાં એ કાઠિયાવાડનું ભાગ્ય હતું. દુઃખની વાત એટલીજ બની કે, પોતાનો પ્રવાસ અત્રે લંબાવી શકયા નહિ. એમ થયું હોત તો અવશ્ય એમનાં દર્શન અને ઉપદેશનો લાભ લઇ સૌરાષ્ટ્ર કૃતાર્થ થાત.

## ધન્ય યુવક ડૉકટર આનંદપ્રિયજી

ટંકારાના મહોત્સવમાં એક પુરુષ એવા હતો, કે જેના ચહેરા ઉપર નિર્દોષતા અને આનંદના બસ ફુવારા ઊડતા ,છતાંયે એની સાથે વાત કરો અગર એનું વ્યાખ્યાન સાંભળો તો જાણે કે એના અંતરમાં કોઈ કારમી વેદનાની આગ બળી રહી હતી. એનું શરીર બટુકડું-નાનકડું હતું, પણ એની અંદર કોઈ પહાડી આત્મા વસી રહ્યો હોય એવું ભાન એ કથની સાંભળી થયા વિના રહે નહિ. ઉંમરમાં તો એ ઊગતો માત્ર હતો, પણ ભલભલા પ્રૌઢ મરદોને શોભાવે એવું સુંદર કાર્ય એણે એના ખાતે જમા કરાવ્યું છે. એ પુરુષ તે વડોદરાના પ્રખ્યાત તત્ત્વચિંતક અંત્યજોદ્ધારક માસ્ટર આત્મારામજીના ચિરંજીવી ડૉકટર આનંદપ્રિયજી! એમણે શુદ્ધિ સંબંધમાં જે વ્યાખ્યાન સભામંડપમાં આપ્યું તે સાંભળીને નામર્દને પણ પાનો ચઢે-અંધશ્રદ્ધાળુને પણ આંખો આવે એવું તેજસ્વી, હકીકતવાળું ને કમકમાટી ઉત્પન્ન કરાવે તેવું હતું. મલબારના બે લાખ અસ્પૃશ્યોની તેમણે વાત કરી. મલબારના અસ્પૃશ્યો કાંઇ ઢેડભંગીઓ નથી. તેમાંથી તો હાઇકોર્ટના જજ્જો, વકીલો અને સ્કૂલમાસ્તરોના થોકેથોક નીકળ્યા છે-અંગ્રેજી ભાષાના પંડિતો પાકયા છે. બ્રાહ્મણ ચાલતો હોય તેનાથી ચાળીસ ફૂટના અંતરમાં આ લોકો આવી ન શકે, એવી રૂઢિ ત્યાં છે. સ્પર્શ કરવાની તો વાતજ શી? પણ હિંદુ-આ કેળવાયેલો હિંદુ તેમની નજદીક આવી ન શકે! તેમના ઉપરના આ જુલમે એમને એટલા રોષમાં લાવી મૂકયા કે કાં તો તે બધા આજે મુસલમાન હોત અને કાં તો તેઓ ખ્રિસ્તી હોત. આનંદપ્રિયજી ત્યાં એ

માસ રખડી આવ્યા, આપણા બ્રાહ્મણોને પગે પડ્યા, તેમની પાસે રડી પડ્યા, હિંદુધર્મની વહારે આવવા આજીજીઓ કરી અને છેલ્લે એ અસ્પૃશ્યોને આર્યસમાજમાં લેવાની પદ્ધતિ જે સ્વામીશ્રી શ્રદ્ધાનંદજીએ નક્કી કરી તેનો પ્રચાર કરી, તે બે લાખ મનુષ્યોને હિંદુધર્મનો ત્યાગ કરતા છોડાવ્યા. એ બધું કામ એ પચીસ વર્ષના જુવાનના હિસાબે છે. એ જુવાનને આપણાં સૌનાં વંદન હો!

---

# ૭૪—સૌરાષ્ટ્રનો સપૂત

આદર્શ સુધારક મહર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતીના પુનિત નામથી સૌરાષ્ટ્રનો શિક્ષિતવર્ગ ભાગ્યેજ અપરિચિત હોય. પરદેશી કેળવણીના પ્રચારથી ગુલામીમાં જકડાયેલી અશક્ત પ્રજાને સશક્ત બનાવવા તથા સ્વતંત્રતાના મંત્રો પઢાવવા, પ્રાચીન શિક્ષણપ્રણાલીને પોષતી ગુરુકુલાદિ રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓના પુનરુદ્ધારક એ પરમ યોગીથી ભાગ્યેજ કોઈ અજ્ઞાત હોય. અનેક ધર્મશાસ્ત્રોનાં મંથન કરી, સત્યાસત્યને તારવી, સનાતન વૈદિક ધર્મ તથા ઈશ્વરના શુદ્ધ સ્વરૂપને સમજાવનારા એ ધર્મતત્ત્વવેત્તાથી કયો હતભાગી અજાણ્યો હશે? ચૌદ વર્ષની કુમળી વયે મૃત્યુની અસહ્ય વેદનાઓ નિહાળી, અમરત્વને પ્રાપ્ત કરવા, સાચા શંકરની શોધમાં ગૃહત્યાગ કરી વનવાસ વેઠનાર એ બાલયોગી મૂળશંકરનું નામ સ્મરણ થતાં કોને રોમાંચ નહિ થતાં હોય? બ્રહ્મચર્યની સાક્ષાત્ મૂર્તિસમા એ તપસ્વીના દિવ્ય તેજથી કયા અભિમાનીને માન મૂકી, તેના ચરણનું શરણ નહિ શોધવું પડયું હોય? ધર્મના મર્મને જાણનાર એ ધર્મધુરંધરના ઉપદેશામૃતથી કયા આર્યનું હૃદય નિઃસંદેહ બની ઇશ્વરપરાયણ નહિ થયું હોય? કર્મયોગી કૃષ્ણ અને મર્યાદાયાપુરુષોત્તમ શ્રીરામના પુનિત ચરિત્રના ઉજ્જવલ આદર્શોનું સત્ય સ્વરૂપ સમજાવનાર એ સત્યમૂર્તિના ઉપદેશ પર કોણ મુગ્ધ નહિ થયું હોય? આર્તનાદ કરતી ગૌમાતાના બલિદાનથી અપવિત્ર બનેલી ભાર-

તની પુણ્યભૂમિને પુનઃ દેવભૂમિ બનાવવા "ગોકરુણાનિધિ" રચનાર એ કરુણાનિધિના પુણ્યકાર્યથી કોનું હૃદય પ્રસન્ન નહિ થયું હોય? દયા અને આનંદના સાગરસમા દિવ્ય ગુણયુક્ત એ દેવ દયાનંદના દર્શનમાત્રથી પરાજિત થઇ, કયા દુશ્મને તેમની ચરણરજને સ્વમસ્તકે નહિ ચઢાવી હોય? સ્વરાજ્યપ્રાપ્તિના સર્વમાન્ય સિદ્ધાંતોના પ્રથમ પ્રચારક એ આદ્ય રાષ્ટ્રનિર્માતાને કયો રાજયોગી (લીડર) પોતાના રાષ્ટ્રગુરુ કહી નહિ પોકારતો હોય? લોકહિતનો સત્યોપદેશ કરતાં તેમના તરફથી પ્રસાદરૂપ મળેલા ઈંટ અને પથ્થરાદિના પ્રહારો તથા વિષની વિષમ વેદનારૂપી પુષ્પમાળાને હસતે મુખે દેહ પર ધારણ કરનાર એ આદર્શ સહિષ્ણુનું કોણ ઉદાહરણ નહિ લે? એવા એવા અનેક દિવ્ય ગુણોથી વિભૂષિત એ અદ્વિતીય યોગીના પ્રાતઃસ્મરણીય નામથી કયો અભાગી અજ્ઞાત હશે? ટંકારા-(સૌરાષ્ટ્ર)માં જન્મ લઈ વેદટંકાર કરવાને સરજાયેલા એ તપસ્વીનું નામ સાંભળી કયા સૌરાષ્ટ્રવાસીનું મસ્તક ગર્વથી ઉન્નત નહિ થતું હોય? છાતી વેંત વેંત નહિ ફૂલતી હોય? આંખો હર્ષાશ્રુથી નહિ ઊભરાતી હોય?

સૌરાષ્ટ્રવાસીઓ! આજે ધર્મવેદી પર પોતાના આત્માનું બલિદાન દેનાર એ આપણી માતાના પનોતા પુત્રને આ અવનિ પર અવતર્યાંને સો વર્ષ પૂરાં થાય છે. સૌરાષ્ટ્રનો એ વીરપુત્ર સ્વદેશબંધુઓનાજ હાથથી વિષપાન કરી સ્વર્ગે સિધાવ્યો છે. વીરપૂજામાં અપૂર્વ આનંદ માનતી સૌરાષ્ટ્રની પ્રજા શું એ પોતાનાં ધર્મવીરની પૂજા નહિ કરે? તેના આત્મામાં આરાધન નહિ આદરે? અને સૌરાષ્ટ્રના ઓ બ્રહ્મદેવો! તમે ઉચ્ચ ઔદીચ્ય કુળમાં અવતરી સમસ્ત બ્રાહ્મણકુળને દીપાવનાર એ તમારા બ્રહ્મબંધુનું શ્રાદ્ધ શું નહિ કરો? તેના આત્માનાં તર્પણ નહિ આરંભો? પોતાના દેશબંધુ તરફ દુર્લક્ષ્ય રાખી શું સૌરાષ્ટ્ર ધર્મભ્રષ્ટ (અનડયુટીફુલ) થવાનું પાતક શિર પર વહોરશે? સૌરાષ્ટ્રવાસીઓ! સુખનિદ્રામાં ક્યાંસુધી સૂતા રહેશો?

(તા. ૧-૯-૨૫ના "રાષ્ટ્રશક્તિ"માંથી)

# ૭૫–કેટલીક ઘરાળુ બાબતોનું જ્ઞાન

**માંખો નસાડવાનો ઉપાયઃ**–ચાનાં સૂકાં પાનને બળતા અંગારા ઉપર બાળવાથી માખો જતી રહે છે.

**ખાસડાંનો ડંખઃ**-જોડો કોઇ કારણથા ડંખે તો એક વાસણમાં એરંડિયું રાખીને તેમાં મૂકવો. એરંડિયું ચૂસી લીધા પછી તે ઠીક થઇ જશે.

**લીંબુનો રસઃ**-લીંબુને ચીરતા પહેલાં થોડીંવાર ગરમ પાણીમાં મૂકી રાખવાથી તેમાંથી વધારે રસ નીકળશે.

**માકણુનો અને ઠંડકનો ઉપાયઃ**–ગાદીતકિયા ભરતી વખતે રૂમાં થોડું કપૂર ભેળવવાથી ગરમીના દિવસોમાં તે ઠંડા રહેશે અને તેમાં માકણ પણ થશે નહિ.

**મીઠું ઉઘાડું ન રાખવુંઃ**–મીઠાને હમેશાં ઢાંકીનેજ રાખવું જોઇએ. મીઠા ઉપર ગરોળી બેસવાથી તે મીઠું ખાનારને કોઢ થાય છે.

**શાહીના ડાઘઃ**–લૂગડા પર શાહીથી પડેલા ડાઘ તાજા હોય તો તેના ઉપર બારીક વાટેલું મીઠું ભભરાવીને લીંબુની ફાડ ઘસવાથી તે સહેલાઇથી જતા રહે છે.

**કાચનું વાસણ ફૂટે નહિ તે માટેઃ**–કાચના વાસણમાં ગરમ ચીજ રાખવી હોય તો તેની નીચે પાણીમાં ભીંજવેલું કપડું મૂકવું જોઇએ. આથી કાચનું વાસણ ફાટી જતું નથી.

**ચાકની ભૂકી વડે થતી સફાઇઃ**–હારમોનિયમ કે પિયાનાના પરદા સાફ કરવા હોય તો તે પર ફ્રેંચ ચાકની ઝીણી ભૂકી ઘસવી.

**ધાતુનાં વાસણની સફાઈઃ**–શાણી સ્ત્રીઓ નીચોવેલાં લીંબુની છાલ ફેંકી દેતી નથી, પરંતુ તે છાલને મીઠા સાથે વાટીને તેનાથી તાંબાપિત્તળની વસ્તુઓ સાફ કરે છે.

**લીંબુથી જોડાની સફાઈઃ**–પૂના લેધરના જોડા પર પણ નીચોવેલાં લીંબુની છાલ ઘસીને લૂગડાં વતી સાફ કરીએ તો જોડા સાફ

(પોલિશ) થઇ જાય છે.

**શાકભાજીની લહેજત:**–શાકભાજી ચઢતી વખતેજ એક ચમચો ખાંડ નાખી દઇએ તો તેમાં અપૂર્વ લહેજત આવે છે.

**મધની પરીક્ષા:**–પાણીમાં મધનું ટીપું નાખીએ અને ફેલાઈ ન જાય અને એમનું એમજ રહે તો જાણવું કે તે સાચું છે, નહિ તો બનાવટી જાણવું.

**સોનીના દગાની પરીક્ષા:**–સોનાનાં ઘરેણાં પર નાઇટ્રિક ઍસિડનાં બે ટીપાં નાખતાંવેંતજ જો ધોળો ડાઘ પડી જાય તો જાણવું કે સોનીએ પોતાની કારીગરી અજમાવી છે–અર્થાત્ સોનામાં ભેળ સમજવો.

**અત્તરની પરીક્ષા:**–કાગળ પર અત્તરનાં બે ટીપાં નાખી તેને જરા અગ્નિ પર શેકવું; જો ડાઘ ઊડી જાય તો જાણવું કે અત્તર ખરૂં છે અને જો ડાઘ રહે તો જાણવું કે અત્તર બનાવટી છે.

**હિંગની પરખ:**–હિંગ અગ્નિમાં નાખતાંવેંતજ ભભૂકી ઊઠે તો જાણવું કે સાચી છે; પણ જરા વાર પછી ધુમાડો નીકળે તો જાણવું કે બનાવટી છે.

**કેસરની પરખ:**–સલ્ફ્યુરિક ઍસિડમાં કેસર નાખતાંજ તેનો રંગ કાળો થઇને લાલ થઇ જાય તો જાણવું કે સાચું છે; પણ જો લીલો થાય તો બનાવટી સમજવું.

**ટાંક અને સોય માટે:**–હોલ્ડરની ટાંક અને સોય બરાબર કામ ન આપે તો તેને દીવાસળી સળગાવી જરા આંચ આપવી એટલે તુરત કામ આપશે.

**શાહીના ડાઘ:**–શાહીના ડાઘા ઉપર રાંધેલા ચોખા ઘસવાથી તે સહેલાઇથી જતા રહે છે.

**માકણ નસાડવાનો ઉપાય:**–ખાટલાના ચારે પાયે કપૂરની પોટલી કે ટસુનાં ફૂલ અથવા અજમો બાંધવાથી માકણ પલાયન કરી જાય છે.

**ઉંદર નસાડવાનો ઉપાય:**–ટર્પેન્ટાઇન તેલમાં બૂચને ભીંજવી ઉંદરના દર પાસે મૂકીએ તો ઉંદરમામા પલાયન કરી જાય છે.

**કાચની સફાઇ:**–ચાર શેર ઊના પાણીમાં એક મોટો ચમચો ધા-

સતેલ નાખી બરાબર મેળવીને તે પાણીથી બારીબારણાં તથા શીશા-શીશીઓ ધોવાથી તે બરાબર સાફ અને તેજદાર થાય છે.

("ચાંદ" નવેમ્બર ૧૯૨૫ ઉપરથી અનુવાદ)

# ૭૬–કેટલીક ઘરગતુ દવાઓ

(લેખકઃ-શ્રી. કે. સી. મહેતા)

**કોઈ પણ પ્રકારના તાવ ઉપર:**–સાત પાંદડાં તુલસી અને સાત કાળાં મરી સવારે પાણીમાં વાટીને પીવાથી અવશ્ય તાવ ઊતરી જશે.

**ચોથીઓ તાવ:**–બાવળનાં પાંદડાં સૂંઘવાથી ચોથે દિવસે આવનારો તાવ ઊતરી જશે.

**પ્લેગથી બચાવવાવાળી ગોળીઓ:**–લીમડાનાં પાંદડાં ૨ તોલા, સૂંઠ, મરી, પીંપર, સિંધાલૂણ, સંચળ, જીરૂં અને કાળું જીરૂં, આ દરેક એકેક તોલો અને હિંગ ૭ માસા, આ સર્વને ખાંડીને ચાળી લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને ચણીબોરની બરાબર ગોળીઓ બનાવી રાખવી. આમાંથી રોજ ત્રણ ગોળીઓ સવારે, બપોરે અને સાંજે સેવન કરવાથી પ્લેગથી રક્ષા થાય છે.

**દાંત** કઢાવવા બાદ જો દર્દ થાય તો મીઠું પાણીમાં ઓગાળીને કોગળા કરાવવાથી દર્દ બંધ થશે.

**બાળકના દસ્ત (ઝાડા) બંધ કરવા:**–જરાક જેટલા ડુંગળીના રસમાં બાજરીના દાણા જેટલું અફીણ ઘોળીને આપવાથી બંધ થશે.

**બાળકના ટાઢિયા તાવ પર:**–કાળી તુલસીનાં ચાર પાંદડાં, બાવળનાં ચાર પાંદડાં અને અજમો એક માસો, આ બધાને પાણીમાં ઉકાળીને ટંડું કરી જ્વરના ચઢવા પહેલાં પાવાથી બાળકોનો તાવ ઊતરી જાય છે.

**જુલાબ લેવો:**–૩ થી ૧૦ વર્ષના બાળક માટે એક તોલો એપ્સમ સોલ્ટ (વિલાયતી મીઠું) પાણીમાં પાવું. દસથી પચ્ચીસ વર્ષના નવ-

યુવકો માટે દોઢ યા બે તોલા અને પચ્ચીસથી ૧૦૦ વર્ષના પુરુષો માટે અઢી તોલા લેવું.

**પાચનશક્તિ વધે:**–જમ્યા પહેલાં સિંધાલૂણ અને આદુ ખાવાથી પાચનશક્તિ વધે છે, ખાવાની રુચિ વધે છે; કંઠ, જીભ અને મુખની શુદ્ધિ થાય છે.

**પાચક ચૂર્ણ:**–સૂંઠ બે તોલા, વરિયાળી બે તોલા, કાળાં મરી બે તોલા, પીપર એક તોલો, સાંભરલૂણ બે તોલા, સંચળ બે તોલા, સૂકો ફુદીનો બે તોલા, તજ બે તોલા, ટંકણખાર (ફુલાવેલો) બે તોલા અને નવસાગર બે તોલા, આ બધાને વાટી, ચાળીને ચૂર્ણ કરી પછી તેમાં ૧ માસો પીપરમીટનું સત્ત્વ મેળવીને શીશીમાં ભરી બૂચ લગાવીને રહેવા દેવું. આની એક માસાની માત્રા ભોજનની બાદ બન્ને વખત સેવન કરવાથી અજીર્ણનો નાશ થાય છે, ક્ષુધા વધે છે અને અન્નનું પાચન થઇને દસ્ત સાફ આવે છે.

**ભૂખ ન લાગે તેનો ઉપાય:**–શેકેલી રાઇ, ફુલાવેલી હિંગ, શેકેલી સૂંઠ, શેકેલું જીરૂં અને સિંધાલૂણ, અંદાજથી દહીંમાં નાખી ખૂબ હલાવવું અને પછી સેવન કરવું.

જો સરસવનું તેલ અને બારીક સિંધાલૂણ રોજ દાંત પર ઘસવામાં આવે તો **દાંતના ઉપરના ભાગમાં** કોઈ રોગ થતો નથી.

**દેવતાથી દાઝયા પર:**–કાચો બટાટો વાટીને મલમલના ટુકડા પર પાથરીને તેની પટ્ટી બાંધવાથી આરામ થાય છે. લીમડાની છાલ બાળીને તેની રાખ ઘા પર લગાડી દેવાથી પણ દાઝેલો ભાગ ઠીક થઇ જાય છે.

**કમરનું દર્દ:**–ગૂગળ બે ભાગ અને કાળાં મરી એક ભાગ વાટીને લગાડવાથી કમરનું દર્દ સારૂં થઇ જાય છે.

**ઊલટી:**–ચોખાના ધોવરામણમાં જરાક જાયફળ વાટીને પાવાથી ઊલટી બંધ થઇ જાય છે.

હરતાલનો ધુમાડો આપવાથી **વીંછી નથી રહેતા.**

**કાનખજૂરો** કાનમાં ગયો હોય તો મીઠાનું પાણી કાનમાં નાખવું.

**ખસ** થઇ હોય તો આંબળાનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ખાવું.

**ખીલ** જો થવાનો હોય તો લવિંગ યા કાળું મરી પાણીમાં વાટી લગાડવાથી ખીલ જોર નહિ પકડે.

**નખમાં વાગવાથી** તે ઊતરી ગયો હોય તો ગરમ પાણીની ધાર છોડવાથી દરદ મટી જશે.

**નસકોરી ફૂટી હોય** તો માટીને પાણીમાં નાખીને સૂંઘવાથી બંધ થશે.

**ઉંદરના ઝેર પર** પાણીમાં અફીણ ઘસીને લેપ કરવાથી આરામ થશે.

**શરીર પર કોઇ ઠેકાણે માંકડીકૂકડી મૂતરી ગઈ હોય તો** કેરીની ખટાઈ પાણીમાં ઘસીને ચોપડવાથી આરામ થઇ જાય છે.

**વાઈ આવતી હોય તો** અરીઠું પાણીમાં ઘસીને બે-ચાર ટીપાં નાકમાં નાખવાથી છીંક આવીને આરામ થાય છે.

**માથામાં દર્દ થતું હોય તો** બદામ ઘસીને લેપ કરવો.

**( નીચલા ઉપચાર હિંદી ઉપરથી આપેલા છે. )**

**મરડાનો ( ઝાડા સાથે લોહી-પરૂ પડે છે તેનો ) ઉપાય:-** કડાછાલ તોલા ૪) અને સૂંઠ તોલો ૧) તેનું બારીક ચૂર્ણ કરીને તેમાંથી દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર પા પા તોલો છાશ સાથે ઉતારી જવું. છાશ ન મળે તો પાણી પણ ચાલશે. આનો બીજો ઉપાય:- વરિયાળી તોલા ૧૦, સૂંઠ તોલા ૨।।, હીમજ તોલા ૫; આ સર્વનું ભેગું બારીક ચૂર્ણ તોલા ० થી ०।। સુધી દિવસમાં બે વખત તાજા પાણી સાથે ઉતારી જવું.

**આંખોનો ઉપાય:-** ફટકડી, સાકર અને સિંધવ, એ ત્રણે એકેક તોલો લઈ બારીક કરવાં. પછી ગુલાબનું પાણી ( અને તે ન મળે તો પછી સ્વચ્છ પાણી ) તોલા ૪૦) માં તે નાખીને ઓગળી જાય એટલે જાડે કપડે ગાળી લઇ સ્વચ્છ શીશીમાં ભરી રાખવું. બંને વખત એનાં બબ્બે ત્રણત્રણ ટીપાં આંખોમાં નાખવાથી આંખો દુખવી, આંખોની દુર્બળતા, આંધળાપણું વગેરે રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

**દુખતા દાંતનો ઉપાયઃ**–આંબાહળદર તોલો ૦|, સાધારણ હળદર તો. ૦|, ફટકડી તો. ૦|, સિંધવખાર તો. ૦|, આ ચારેનું બારીક ચૂર્ણ કરીને તેમાંથી એક માસો ચૂર્ણ લઇને લીંબુની ચીરી ઉપર નાખવું. પછી તે ચીરીને ગરમ કરીને તેને દુખતા દાંતની નીચે દબાવીને રાળનું ટપકું દેવું. બે–ત્રણ દિવસ એ પ્રમાણે કરવાથી દાંતનું દરદ દૂર થઇ જાય છે.

**અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, આફરો અને કબજિયાત ઉપર લાભદાયક ગોળીઓઃ**–લસણની કળીઓ, સફેદ જીરૂં, સિંધવ, સૂંઠ, કાળાં મરી, પીપર, શુદ્ધ ગંધક, આ દરેક પાંચ તોલા અને હિંગ તો. ૦||, આ સર્વનું બારીક ચૂર્ણ કરીને લીંબુના રસમાં તેની ગોળીઓ બનાવી છાંયે સૂકવી લેવી.

**સર્વ પ્રકારની ખાંસીનો ઉપાયઃ**–કાળાં મરી તોલા ૧૦, બહેડાંની છાલ તોલા ૧૦, લવિંગ તોલા ૧૦, કાથો તોલા ૩૦, આ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી બાવળની છાલના ઉકાળામાં તેની ગોળીઓ ચણા ચણા જેવડી કરવી અને છાંયે સૂકવી લેવી. આ ગોળીઓ મોઢામાં નાખીને ચાવવી નહિ, પણ ચૂસીને ઓગળે તેમ ગળે ઉતારતા રહેવું. આથી સર્વ પ્રકારની ખાંસી મટે છે.

**ઉત્તમ દંતમંજનઃ**–૧–(દાલચીની) તજની ભૂકી તોલા ૪, ૨–અરીઠાંની ભૂકી (બીજ વગરનું) તો. ૧, ૩–ફટકડીની ભૂકી તો. ૦||, ૪–કાથાની ભૂકી તો. ૨, ૫–પીપરમીટ રતી ૧૦, ૬–અજમાનાં ફૂલ રતી ૧૦, ૭–કપૂર રતી ૨૦, ૮–ઇલાયચીના કણની ભૂકી તોલો ૧), ૯–તજનું તેલ માસા ૪, ૧૦–સફેદાનો–ચાકનો બારીક ભૂકો તો ૩૬); ઉપલામાંની ૧–૨–૩–૪–૮ એ પ્રથમ બરાબર ભેગી કરવી. પછી ૫–૬–૭–૯ એ ચીજો બારીક કરીને ઉપલી ચીજોમાં મેળવવી. પછી સફેદાના આપેલા બારીક ભૂકામાં એ બધું બરાબર ભેગું કરી દેવું.

આ દંતમંજન દાંતોની ઉપરના તેમજ એકબીજાની વચ્ચે ભરાતા મેલ તથા જંતુઓને સાફ કરે છે.

**(નીચેના ઉપાય "વૈદ્યકલ્પતરુ"માંથી આપેલા છે.)**

**કબજિયાત મટાડવા માટે "દાડમપાક"** નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે બનાવીને ખાવાથી પરદેશી વિલાયતી જુલાબની ગોળીઓની માફક અવગુણ બિલકુલ થતો નથી. તાજાં નવાં દાડમનાં બિયાં શેર ૦ાા, કાળાં મરી બે તોલા, જીરૂં બે તોલા, લાલ સંચળ તોલા ૨ અને મોટી કાળી દ્રાક્ષ બિયાં કાઢેલી શેર ૧. પહેલાં દાડમનાં બિયાંને ખૂબ બારીક છૂંદી તેમાં દ્રાક્ષને મેળવીને મસાલો પીસવાની પથ્થરની પાટ ઉપર રગડીને ચટણી જેવું બનાવવું. પછી તેમા સંચળ મેળવી નાખ્યાં બાદ, મરી તથા જીરૂં જુદું કપડછાણ કરી સઘળાંને એક રસ કરવું. છેલ્લે આ પાકની સોપારી જેવડી ગોળી કરી કાચના વાસણમાં ભરી રાખવી; અને જ્યારે જોઇએ ત્યારે તેમાંથી એક ગોળી ચાવીને ખાધી હોય તો ખાણું હજમ થશે, ભૂખ સારી લાગશે, દસ્ત સાફ આવશે અને અજીર્ણ વાયુનું દરદ તથા આમવાયુનો નાશ થશે.

**કબજિયાતનો સહેલો ઉપાય:**-જેઓને કાદાની કબજિયાતને લીધે ઘડી ઘડી માથું દુખી આવતું હોય, તેઓએ યાદ રાખવું જોઇએ કે, જે લોકો ખાઈ-પીને એક ઠેકાણે બેસી રહે છે, તેમનામાં ખાસ કરીને કબજિયાતની ફરિયાદ જોવામાં આવે છે. ન પચે એવો જડ ખોરાક ખાવાની જાથુની ખરાબી ભરેલી ટેવથી પણ કબજિયાત થાય છે. કબજિયાતના સહેલા ઉપાય તરીકે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ જેટલો લેવાય એટલો અથવા માફક આવે એટલો નાખી ગોળ કે મધ નાખી સવારના પહોરમાં પીવું. જૂનો ગોળ પ્રમાણ જોઇ ખાવો. તેથી પણ કબજિયાત તૂટે છે. "ઓલીવ ઑઇલ" અથવા "સેલેડ ઑઇલ" ખાવાના ખોરાકની સાથે હરવખત લેવાથી જાથુની કબજિયાતથી પીડાતા માણસોને અતિશય ફાયદો થાય છે.

(નીચેનું લખનાર:-ડા૦ **હંસરાજ રવજી રાણાવાવવાળા**)

**હરસ માટે અકસીર અને વગર પૈસાની દવા:**-હું પોતે હરસની બિમારીથી બહુજ પીડાતો હતો. ઘણા ઉપચારો કર્યા પણ આરામ

થયો નહિ. છેવટે રાણાવાવના વૈદ્ય પ્રભાશંકર દયારામની સલાહ પૂછતાં તેમણે બતાવેલા ઉપચારોથી મને આરામ થયેલ છે. જરા પણ ઇજા નથી. તદ્દન આરામ થયેલ છે.

ઉપચાર કરવાની રીત નીચે મુજબ:–પોતાના પેશાબથી હરસને દરરોજ ધોવા. દિશાએ (જંગલ) જતી વખત હરસ બહાર દેખાય તે વખતે પોતાના પેશાબથી ધોવામાં આવતાં થોડા દિવસમાં આરામ થાય છે.

પેશાબથી ધોયા બાદ ૧૦–૧૫ મિનિટ પછી સારા પાણીથી ધોવાથી બળતરા થતી નથી. બહાર દેખાતા મસાને સારા પાણીથી ધોઇ પછી અંદર બેસાડી દેવા. ત્યારબાદ નાહી–ધોઇ પવિત્ર થઇ પ્રભુભજનમાં જોડાવું. હરસ બટકાં ભરે તો તે ઉપર દહીં ચોપડવું, તેમજ સવારે દહીં પીવું; દહીં ખાટું ન હોવું જોઇએ, તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. જેટલું મેં અનુભવ્યું છે તે લખી જણાવું છું. બાકી તો પરિણામ પ્રભુને હાથ છે.

(નીચેનું **"ગુજરાતી"** તા. ૧–૪–૨૬ માંથી લીધેલું છે. લેખક:- યાજ્ઞિક લક્ષ્મીરામ રામજી–ધાંધડીવાળા )

**આંખનાં ફૂલાંનો અકસીર ઉપાય:**–આંખનાં દર્દો જેવાં કે છારી વળવી, ઝાંખ આવવી અને ફૂલાંનું પડવું, એ બધાંને મટાડવાનો ઉપાય ખાખરાનાં મૂળ સિવાયનો બીજો પણ છે. ખાખરાનાં મૂળનો અર્ક શુદ્ધ રીતે કાઢનારા જવલ્લેજ છે. ખાખરાનાં ઝાડો ડુંગરમાં થાય છે. ઘણી વખત એમ પણ બને છે કે, ખાખરો જ્યાં નીપજતો ન હોય, ત્યાં ખાખરો મળવો મુશ્કેલ પડે છે. એ અર્કની કિંમત બહુ ભારે થવા જાય છે, તેથી શ્રીમંતો તો મેળવી શકે; પણ ગરીબવર્ગ નાણાંના અભાવે મેળવી શકતો નથી. એ તો સહેલો સટ, ઝટ કામ થાય એવો ઉપાય છે કે, દરેક મનુષ્યને તે દવા આંખોને સારો ફાયદો કરી શકે અને જૂજ કિંમતે મળી શકે તથા દર્દોને મટાડવાના અકસીર ઉપાયરૂપ બની શકે છે. સાબરનું શીંગડું, ગધેડાનો દાંત, વડાગરું લૂણ ( મીઠું ) અને જૂનું અફીણ મેળવવું. સાબરશીંગું અને ગધેડાના દાંતને તાંબાના વાસણ ઉપર ઘસી, થયેલ ઘસારો એક ચીનાઇ

માટીના ગ્લાસમાં લઇ લેવો. તાંબાના વાસણ પર જોઇએ તેવો ઘસારો ન ઊતરે તો પછી પથ્થર પર તે બંને ઘસવાં. પછી વડાગરું મીઠું અડદના દાણા જેટલું ઘસીને તેમાં અફીણ નાખી મિશ્રણ કરી એ ચારે ચીજોનો ઘસારો વાસણમાં એકંદર મિશ્ર કરીને વાદળાં વિનાને દિવસે બપોરે અર્ધો કલાક આંખની અંદરના પેઢા અને ડોળા પર આંજણીની માફક આંજી સૂઇ રહેવું. એમ આંજવાથી ખાખરાના મૂળના અર્કનો ઉપયોગ કરતાં દર્દ ઓછું થઇ સારૂં થતાં જેટલો વખત લાગે છે, તે કરતાં થોડી મુદતમાંજ આરામ થઇ જશે અને ઉપરનાં તમામ દરદો નાબૂદ થઇ જશે. આમાં સારી ડીગ્રી મેળવેલા અનુભવી ડોકટરો અને દેશી વૈદ્યો મેળવી સેવન કરતાં પહેલાં સર્વે તવંગર અને ગરીબ જનસમાજને જરા અખતરો કરી જોવા અમારી વિનંતી છે.

**(નીચેના ઉપાય હિંદી "સ્ત્રીચિકિત્સક" માંથી લીધા છે.)**

**બરોળમાં**–આકડાનાં પાકેલાં (પીળાં) પાન અને સિંધાલૂણ, એ બન્નેને દેવતા પર બાળીને પછી પાણીની સાથે અથવા મધ સાથે રોજ ત્રણ માસા ખાતાં રહેવાથી રોગ દૂર થાય છે.

**ખુજલીમાં**–આંબળાંનું ચૂર્ણ રોજ ત્રણ માસા મધ સાથે ખાવું.

**સ્ત્રીઓનું ધાવણ વધારવા માટે**–મુનક્કા નામે મોટી દ્રાક્ષ વાટીને ઘીમાં મેળવી પીતા રહેવાથી વધારે દૂધ ઊતરે છે.

**અડંકોશનું સૂજી આવવું:**–એક તોલા ત્રિફળાંના કાઢામાં ગોમૂત્ર નાખીને પીવાથી તરત આરામ થશે.

**બહુમૂત્રમાં:**–ઉમરડાનાં મૂળનું રોજ ત્રણ માસા મધ સાથે સેવન કરવું.

**હરસમાં:**–છાસમાં સિંધાલૂણ નાખીને કેટલાક દિવસ સુધી લાગટ પીતા રહેવાથી રોગ નાબૂદ થાય છે.

**હરસના મસામાં:**–રસવત, ચિનિયુ કપૂરને વાસી પાણીમાં ઘૂંટીને લેપ કરવો. કેટલાક દિવસ આ પ્રમાણે કરવાથી મસા સુકાઇને આરામ થશે.

**શ્વાસ, ખાંસી, કફ:**–કાયફળ, મોથ, ધાણા, ભારંગી, કાકડાશીંગી, પિત્તપાપડા, સૂંઠ, વજ, હરડે, દેવદાર, રોહિલનાં ફૂલ–એ દરેક

તોલા તોલાભાર લઇને સાત ભાગ કરવા અને એક ભાગનો કાઢો બનાવીને પીવો. કાઢામાં એક શેર પાણીમાંથી નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લેવો. પાણી ગરમ પીવું. કોઈ પણ જાતની ખટાઇ, તેલ, ઘી, ગોળ તથા અડદની ચીજો ન ખાવી.

**બરોળ ઉપર:**-સૂંઠ, કાળાં મરી, પીપર અને સિંધાલૂણ સમભાગે લઇને કપડછાણ કરી તેમાંથી બે પૈસાભાર ચૂર્ણ કુંવારપાઠાના ગર્ભમાં મેળવીને ગાયના ઘીની સાથે રોજ આપવું. તેનાથી ગોળો અને બરોળ નાબૂદ થાય છે.

**છએ પ્રકારના અતિસાર ઉપર:**-ભાંગરાનો રસ પાંચ પૈસાભાર સાત દિવસ સુધી ગાયના દહીં સાથે આપવાથી સર્વ પ્રકારના અતિસાર નાબૂદ થાય છે.

**બાળકોની ખાંસી માટે:**-જવખાર, અતિવિષની કળી, કાકડાશીંગી, પીપર, પુષ્કરમૂળ, એ સર્વનું ચૂર્ણ મધની સાથે ચટાડવાથી બાળકોની પાંચે જાતની ખાંસી નાબૂદ થાય છે.

**શૂળ તથા પેટના સર્વ પ્રકારના વિકાર ઉપર:**-કણઝીનાં બીજ બે તોલા. હિંગ ૦। તોલો, સંચળ બે તોલા, જીરૂં એક તોલો, અજમો એક તોલો, સૂંઠ અર્ધો તોલો, પીપર ૦। તોલો, અને ફુદીનો ૧ તોલો એ બધાને વાટીને ઘીમાં એક એક માસાની ગોળી બનાવવી. ગરમ પાણી સાથે તે આપવાથી શૂળ તથા પેટના બીજા વિકારો નાબૂદ થશે.

**કાનના દર્દ માટે:**-ઘેટાનું મૂત્ર, સિંધાલૂણ અને લીમડાનાં પાન તલના તેલમાં પકાવીને કાનમાં નાખવાથી કર્ણશૂળ અને કાનના સણકા બંધ થઇ જાય છે.

**દાઢના દુખાવા ઉપર:**-વાવડીંગને ચલમમાં ભરીને તેની ધુમાડી પીવાથી તેના ધુમાડાને લીધે દુખાવો બંધ થશે અને કૃમી હશે તો તે પણ મરી જશે.

**નીચેના અનુભવસિદ્ધ ઉપાયો અમદાવાદના પ્રાંતિક વૈદ્યસંમેલનમાં વૈદ્યોએ બતાવેલા ઉપાયોમાંના રાસાયણિક ઉપાય**

પડચા મૂકીને "ભાગ્યોદય"ના પોષ-૧૯૮૨ના અંકમાંથી લીધા છે.

**તાવ:**-અતિવિષ ૦। તોલો, સુરોખાર ૧ તોલો, બન્ને ભેગા વાટી લૂગડે ચાળી ચૂર્ણ બનાવી રાખવું. તેના ૩ ભાગ કરી મધની સાથે દિવસે તાવવાળા દરદીને ચટાડવું, ઉપર મગનું ઓસામણ આપવું, જેથી તાવ મટશે.

**તાવ:**-લવિંગ ૧ વાલ, મરી ૧ વાલ, લીંબોળી ૩ વાલ, એ બધું ખાંડી લીમડાનાં પાનના રસની અંદર ઘૂંટી રતી રતીની ગોળીઓ બનાવવી. દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે ગોળી એમ છ ગોળી લેવી, જેથી તમામ જાતના તાવ મટે છે.

**હિક્કા-હેડકી:**-નેતર ઘસી પાવલીભાર પીવાથી હિક્કા-હેડકી મટે છે. સાધારણ રીતે હેડકીનું જોર ૯ દિવસ રહે છે, તેમાં પેટની કબજિયાતની હિક્કા મટે છે. સન્નિપાતના તાવની હિક્કા અસાધ્ય ગણાય છે.

**વિસ્ફોટકની ચાંદી:**-બશેર વડાગરું મીઠું અને ત્રણ શેર લીંપવાની માટી, બન્નેને સરખે ભાગે લઇ સાત ગોળા બનાવવા. તેમાંનો ૧ ગોળો લાલ થાય ત્યાંસુધી દેવતામાં તપાવવો, પછી તેને પાણીમાં બુઝાવી દેવો. તે છમકારેલું પાણી ગાળીને પાઈ દેવું. ઉપર ઘી, સાકર ને રોટલી ખાવાં. સાત દિવસ પ્રયોગ કરવાથી વિસ્ફોટકની ચાંદીઓ મટી જાય છે.

**રક્તપ્રદર:**-ધાપાણની ભસ્મ ૧। તોલો, સાકર અને મધ સાથે આપવાથી રક્તપ્રદર મટી જાય છે.

**રક્તપિત્ત:**-ભેંસની પાડીનું છાણ પાણીમાં પલાળીને ઠરવા દઇ તેનો રસ કાઢી તે લૂગડે ગાળી લઇ તે પાણીમાં સાકર નાખી દિવસમાં બે-ત્રણ વખત પાવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

**ગૂમડાં:**-સૂંઠ, ઝેરકચોલું ને વજ, ત્રણે પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો. પછી મકશેડનાં પાન (તે ન મળે તો આમલીનાં પાન કે નગોડનાં પાન) છાશની પરાસમાં બાફી તેને ઝીણાં વાટી લૂગદી કરી વ્રણ ઉપર બાંધી દેવાથી ત્રીજે દિવસે વ્રણ પાકી પરૂ નીકળી જશે. પછી

તેના ઉપર શંખજીરૂ વાટીને દબાવી દેવાથી રૂઝ આવી જશે.

**આંખના રેાગ:**–જસતનાં ફૂલ ૧૦ તેાલા, ૦॥ તેાલેા એલચીનાં બી, ૦॥ તેાલેા સાકર, બેઆનીભાર શુદ્ધ મેારથૂથુ, બેઆનીભાર બાવળનેા ગુંદર, એ બધાંને વાટી કપડેથી ચાળી પછી તેમાં જસતનાં ફૂલ ભેળવી બે દિવસ ગુલાબજળમાં ઘૂંટવું. તેની ચણા જેવડી ગેાળીઓ બનાવવી. તે ગેાળી તરભાણામાં પાણી સાથે ચેાથેા ભાગ ઘસીને આંજવાથી દુખતી આંખેા મટે છે.

**પાઠું:**–જાડા થેારનું મૂળ કાઢી તેનું છેાડું કાઢી નાખી ગરમ પાણીમાં ઘસી પાઠા પર ચેાપડવાથી પાઠું ઓગળી જશે.

**વાળેા:**–ભીલામાને સેાય ઘેાચી દીવા ઉપર ધરવાથી દૂધ નીકળે છે. તેનાં એક–બે ટીપાં પાશેર દૂધમાં પડવા દઇ તે દૂધ પીવાથી વાળેા મટે છે, વાયુની ગાંઠેા વેરાય છે.

**તાવ:**–ભૂરાકેાળાનેા વાટકેા કરી તેમાં સુરેાખાર નાખી તે વાટકેા તાવમાં માથે ગરમી ચઢી માથું ઘણું ચઢે ત્યારે માથે મૂકવાથી બરફ જેટલી ઠંડક આપી માથું ઉતારે છે. ભૂરાકેાળાને બદલે દૂધી પણ ચાલે. દૂધીને છૂંદી તેમાં સુરેાખાર ભેળવી તે લૂગદી માથે મૂકવાથી ઠંડક વળી તાવ ઊતરે છે.

**માથું ચઢે તેા:**–દશાંગ લેપ ૧ તેાલેા, ૧૦ તેાલા પાણીની અંદર નાખી તેમાં કપડું પલાળી તે માથે મૂકવાથી ઠંડક આપે છે. દશાંગ લેપમાં તગર અને જટામાંસી, રતાંજળી, એલચી એવી ચીજો આવે છે કે જે માથાની પીડા મટાડનાર છે. વળી તે રક્તપિત્તના સેાજામાં સારેા ફાયદેા આપે છે.

**તાવની ગરમી:**–કુંવારપાઠાનેા ગર્ભ માથે રાખવાથી તે તાવની ગરમી ઓછી કરે છે; અથવા ખેતરની કાળી માટી પાણીમાં પલાળી તે માથે રાખવાથી માથે ઠંડક થાય છે.

તગરની ગાંઠેા ઘસી બહાર લેપ કરવાથી બહારની વેદના મટાડે છે.

**હિક્કા:**–નગેાડનાં પાન અને લીંડીપીપરનેા ઉકાળેા કરવેા. પાંચ

પાંચ મિનિટે ચમચો ચમચો દવા આપવી. અડદ અને હળદર વાટી તેની બીડી પીવાથી હિક્કા મટે છે.

અણિયારનો ગુંદર અને હળદર ચલમમાં પીવાથી હિક્કા મટે છે.

**ઊંઘ આવે:**-દરદીને ઊંઘ ન આવતી હોય તો ખોરાસાની અજમો પાંચ રતી આપવાથી ઊંઘ સારી આવે છે, પેશાબ સાફ થાય છે. પોટાસ બ્રોમાઇડને બદલે મગજના વ્યાધિમાં ખુરાસાની અજમો વપરાય છે.

પીપરીમૂળ અને કમળનાં ફૂલનો કાઢો આપવાથી ઊંઘ આવે છે.

**ભિલામું ફૂટી નીકળે તો:**-એ કેળાં અને ૧ શેર દહીં મિશ્ર કરી શરીરે ચોપડવું અને કેળાં તથા રોટલી ખવરાવવાથી ભિલામાનું ઝેર બેસી જાય છે, ચાંદીઓ સુકાઇ જાય છે.

**પિત્તજ્વર:**-ખડસલીઓ અને મોથનો ઉકાળો આપવાથી મટે છે.

**શ્વાસ-ખાંસી:**-બેઆનીભાર કડુ, ૪ પાવલીભાર સાકર, એકત્ર વાટી આઠ પડીકીઓ કરવી. આખા દિવસમાં ૮ વખત એ આઠ પડીકીઓ આપવાથી વિષમજ્વર મટે છે, તેમજ શ્વાસ-ખાંસી પણ મટે છે.

**તાવથી માથું ચડયું હોય તો:**-બકરીના દૂધ સાથે નવસાર અને સુરોખાર મેળવી માથે મૂકવાથી તાવ નરમ પડે છે.

**પ્રમેહ:**-હરડે તોલો ૧ા, બહેડાં તોલો ૧ા, આમળાં તોલો ૧ા, જેઠીમધ તોલા ૨, એ સર્વેને ખાંડી તેનો બશેર પાણીમાં ઉકાળો કરવો. તેમાં ૪ તોલા ચણાની પોટલી અધ્ધર રહે તેમ લટકાવવી. પાણી બળી જાય અને ચણા ફૂલી જાય એવા તે કવાથના કૂચા સાંજે તેટલાજ પાણીમાં ઉકાળવા અને તેમાં ૪ તોલા બીજા ચણાની પોટલી અધ્ધર મૂકીને બાફવી. તે પાણી બળી ગયે સવાર માફક તે ચણા કાઢી ઠંડા થયે ખવરાવવા. તેની સાથે ફુલાવેલી ફટકડી વાલ બે, ચીનીકબાલાનું ચૂર્ણ વાલ ૨, ચીની સાકર વાલ ૪, ત્રણે ચીજો મેળવી બાર વાગે ૧ પડીકું આપવું અને તેવીજ રીતે રાત્રે ૧ પડીકું આઠ વાગે આપવું અને તે ઉપર પાણી પાવું. હિંગ, રાઇ, તેલ, મરચાં ન ખાવાં. બ્રહ્મચર્ય પાળવું. ૨૧ દિવસ આ પ્રયોગ કરવાથી પ્રમેહ મટે છે.

**હેડકી:**–આદાનો રસ અને મધ શ્વાસકુઠાર કે આનંદભૈરવ સાથે આપવાથી હેડકી મટે છે.

**શંખદ્રાવ કાઢવો:**–૧ તોલો નવસાર, ૧ તોલો સુરોખાર, ૧ તોલો સિંધવ અને ૧ તોલો ફટકડી કાચી લઇ વાટી તેને એક ઘડાની અંદર નાખી તેના ઉપર ૧ાા રતલી જાડો ડૂંટાવાળો શીશો છતો મૂકવો. તે શીશાને તળેના ડૂંટામાં વચ્ચે કાણું પાડવું. તે શીશાનું તળિયું ઘડાના મોં સાથે મુલતાની માટીથી કપડબંધ કરી સૂકવવું. તેમ એ શીશાના મોંને ઈંટનો દાટો મારીને મુલતાની માટીથી કપડછાણ બંધ કરી સૂકવવું. પછી તે ઘડો ચૂલા ઉપર મૂકી, તળે ધીમો તાપ આપવો. તેથી શીશામાં શંખદ્રાવ ચઢશે અને તે શીશામાં તળિયે જે ઉપસેલો ડૂંટો છે તેની આજુબાજુ ભેળો થશે. જ્યારે બધો શંખદ્રાવ થઇ જાય ત્યારે ઉતારવું અને શીશો ઠંડો થયે કાઢી લેવું.

**ધાતુપુષ્ટિ:**–ચોપચીની તો. ૦ાા, જાવંત્રી તો. ૦ાા, બરાસ તો. ૦ા, એ સહુ એકત્ર ઘૂંટી ૮ પડીકાં કરવાં. માખણ અને સાકર સાથે આ દવા સવારસાંજ ચાર દિવસ લેવાથી ધાતુ પુષ્ટ થાય છે.

**ધોળો કોઢ:**–બાવચો તોલા ૧૬, ખેરસાર તોલા ૪, ત્રિફળાં તોલા ૧૦, ભાંગરો તોલા ૧૦, ગળો તોલા ૫, એકત્ર વાટી તેમાંથી રોજ બે તોલાનો ઉકાળો કરી ધોળા કોઢવાળાને ૧ાા માસ આ દવા આપવી. તેલ, મરચું, ખટાશ, ખાર અને મીઠું બંધ કરવું; ખાવાને દૂધ, ભાત, રોટલી આપવાં. સાથે હરતાલભસ્મ એક રતી ક્વાથ પીતાં પહેલાં મધ સાથે આપવી.

**લેપ:**–બાવચો તોલા ૧૦, હરતાલ તોલા ૪, મનશીલ તોલો ૧, ચિત્રક તોલા ૨, હળદર તોલા ૨, એકત્ર વાટી ઘૂંટી ગોમૂત્રમાં વાટી તેનો કોઢનાં ચાઠાં પર લેપ કરવો. તેનાથી ફોલ્લા ઊઠી પાણી ઝરીને રૂઝ આવે છે અને કોઢ મટે છે.

**(નીચેના વૈદ્યક–પ્રયોગ પણ "ભાગ્યોદય"ના ઉપલાજ અંકમાંથી લીધેલા છે.)**

**ધોળા કોઢઃ**–ધોળા કોઢ મટાડવામાં બાવચી ઘણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. ધોળા કોઢ અસાધ્ય ગણાય છે. તેના ઉપર લાંબો વખત બાવચીનો ઉકાળો પીવાથી અને બાવચી વાટી ચોપડવાથી સારૂં થાય છે. બાવચી લગાડવાથી કોઢના ધોળા ડાઘા કાળા પડે છે; બાવચીનું તેલ કાઢી તે કોઢ ઉપર લગાવવાથી સફેદ ડાઘો લાલ થાય છે. પછી તેનો દુખાવો થાય છે. થોડા દિવસ વધુ તેલ લગાવવાથી તે ડાઘ ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ થાય તો થોડા દિવસ દવા બંધ કરવી, જેથી ફોલ્લીઓ સુકાઇ જશે અને ચામડી કાળી થઈ જશે. આજુબાજુનો ભાગ પણ ધીમે ધીમે ચોખ્ખી ચામડીની આકૃતિનો થઇ જાય છે.

બાવચીને મીઠા તેલમાં કે કણજિયા તેલમાં થોડો વખત પલાળી રાખી પછી પીલવાથી તેલ નીકળે છે. તે તેલ કોઢ ઉપર વપરાય છે.

હરતાળ ૧ તોલો, આમળાં ૨ તોલા અને બાવચી ૮ તોલા, ત્રણેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેને ગોમૂત્રની સાથે ઘૂંટી કોઢનાં ચાઠાં ઉપર લગાડવું, જેથી કોઢ મટે છે.

**ઝાડાઃ**–ઇંદ્રજવ, ધાણા અને પટોળ સરખે વજને લઇ ઉકાળો કરી તે ઉકાળો ૪ તોલા પીવાથી ઝાડા, રક્તાતિસાર, આંતરડાંના વ્યાધિ, ઝાડે લોહી પડવું અને બાળકોનો સખ્ત મરડો મટે છે. ઇંદ્રજવ ઝાડો બંધ કરે છે તેમ આમનું પાચન થાય છે. ઝાડો બંધ થવાથી પેટ ચઢતું નથી. તાવ પણ મટાડે છે. પેટનો દુખાવો અને કૃમિ પણ મટાડનાર છે.

**આફરો, ચૂંક, મંદાગ્નિ ઉપર સર્જીકાદિ ક્ષારઃ**–સાજીખાર ૨ ભાગ, જવખાર ૧ ભાગ અને પંચલવણ ૫ ભાગ, એ ત્રણેને વાટી બીજોરાના રસમાં કે દાડમના રસમાં ખૂબ ઘૂંટી તે ચૂર્ણ તડકે સૂકવવું. આ ક્ષાર પાવલીભાર લેવાથી જમ્યા પછી પેટમાં આફરો ચઢતો હોય, ખાટાં ઘચરકાં આવતાં હોય અને દાંત અંબાઇ ખાટા થઇ જતા હોય તો મટે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પેટની ચૂંક મટે છે.

**બાળકોની વરાધઃ**–અરડૂસીના પાનનો સ્વરસ નવશેકો પાવાથી

અને તેનાં પાંદડાંના ડૂચાથી છાતી ઉપર રસ ચોપડી ધીમે શેક કરવાથી બાળકની વરાધ મટે છે, બાળકનો તાવ મટે છે, શ્વાસ જલદી ચાલતો હોય તો તે મટે છે, ગળામાં સસણી બોલતી હોય અને કફ ભરાયો હોય તો તે પણ મટે છે.

**સાપનું ઝેરઃ**–અરીઠાંના ફળને ઘસી આંખમાં આંજવાથી સાપનું ઝેર ઊતરે છે.

**દમઃ**–આકડાનાં રવૈયાં (ફૂલ) ૧૨૫ લઈ તેમાં જાયફળ ૧ તોલો, લવિંગ ૧ તોલો, જાવંત્રી ૧ તોલો અને અક્કલગરો ૧ તોલો મેળવી વાટી ચૂર્ણ કરી તેને મધ સાથે ઘૂંટી બબ્બે આનીભાર ગોળીઓ કરવી. તે બબ્બે ગોળી દમના દરદીએ સવારસાંજ લેવી, તેથી દમ મટે છે.

**આકડાના મૂળનું ચૂર્ણઃ**–૬ વાલ ઊના પાણી સાથે દમવાળાને આપવાથી ઊલટી થાય છે અને ચઢેલો દમ બેસી જાય છે. પછી રોજ ઉપરની ગોળીઓનું સેવન કરવાથી દમ ફરીથી ઊપડતો નથી.

**કૌવત આપનારી દવાઃ**–અર્ધો તોલો એખરો, દૂધસાકરમાં સવારસાંજ ઉકાળીને પીવાથી શરીરમાં ઘણું કૌવત આવે છે. નબળાઇને લીધે સાંધા દુખતા હોય, કળતર થતું હોય તો તે પણ મટે છે.

(જાન્યુઆરી, ૧૯૨૫ ના "ભાગ્યોદય" માસિકમાંથી)

# ૭૭–તુલસીમાહાત્મ્ય-ધર્મ અને આરોગ્ય

આપણા પ્રાચીન આચાર્યોએ તુલસીના છોડને પૂજવા યોગ્ય કેમ માન્યો હશે? તુલસીના છોડ પ્રત્યેક હિંદુને ઘેર અને બાગબગીચામાં ઉગાડવાની આજ્ઞા શા માટે કરી હશે? કારણ એજ છે કે, તે આપણા ધર્મકર્મની સહાયક છે, અનેક કઠોર વ્યાધિઓથી પણ તે આપણું રક્ષણ કરે છે. આપણા સર્વના હિતાર્થે તુલસીના ગુણ વૈદકશાસ્ત્રમાં નીચે પ્રમાણે બતાવેલા છેઃ—

## તુલસીના ગુણ

**हिक्काकासविषश्वासपार्श्वशूलविनाशनः ।**
**पित्तकृत् कफवातघ्नः सुरसः पूतिगन्धनुत् ॥ (चरक)**

અર્થ:-તુલસીનાં પાન ખાંસી, વિષવિકાર, શ્વાસ તથા પાર્શ્વશૂળનેા નાશ કરે છે. વળી તે પિત્તકારક, કફ અને વાયુનેા નાશ કરનાર તથા દુર્ગંધનાશક છે.

**कफानिलविनिःश्वासकासदौर्गन्ध्यनाशनः ।**
**पित्तकृत् पार्श्वशूलघ्नः सुरसः समुदाहृतः ॥ (सुश्रुत)**

અર્થ:-તુલસી કફ, વાયુ, વિષ, શ્વાસ, ખાંસી અને દુર્ગંધીનેા નાશ કરે છે. તે પિત્તકારક છે અને પડખાના શૂળને દૂર કરે છે.

**तुलसी कटुका तिक्ता हृद्योष्णा दाहपित्तकृत् ।**
**दीपनी कुष्ठकृच्छ्रास्रपार्श्वरुक्कफवातजित् ॥**

અન્યત્ર પણ કહ્યું છે કે:—

**श्वेता च कृष्णा तुलसी तिक्ता कटूष्णा कथ्यते ।**
**दाहपित्तकरी हृद्या तुवरा ह्यग्निदीपिका ॥**
**लघ्वी वातकफश्वासकासहिक्काःक्रमाज्जयेत् ।**
**वान्तिदौर्गन्ध्यकुष्ठानि पार्श्वशूलविषापहा ॥**
**मूत्रकृच्छ्रं रक्तदोषं भूतबाधां च नाशयेत् ।**
**शूलज्वरं च हिक्कां च नाशयेदिति कीर्तिता ॥**

અર્થ:—સફેદ અને કાળી તુલસી તીખી, કડવી, ગરમ, તીક્ષ્ણ, દાહજનક, પિત્તકારક, હૃદયને હિતકારી, અગ્નિદીપક, હલકી તથા વાત, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, હિક્કા, કૃમિ, ઊલટી, દુર્ગંધ, કેાઢ, પાર્શ્વશૂળ તથા વિષનેા નાશ કરનાર; અને મૂત્રકૃચ્છ્ર, રક્તદેાષ, ભૂતબાધા, શૂળ, જ્વર અને હેડકીને દૂર કરનારી છે.

**अस्थिजस्य कीलासस्य तनूजस्य च यत्त्वचि ।**
**दूश्या कृतस्य ब्रह्मणा लक्ष्मश्वासमनीनशत् ॥**
**सरूपकृत्त्व औषधे सासरूपमिदं कृधि ।**

**श्यामा सरूपकरणी पृथिव्या अत्यद्‌भुता ॥**
**इदमूषु प्रसाधय पुनारूपिणा कल्पय । (अथर्व)**

અર્થ:-ચામડી, માંસ તથા હાડકાંમાં જે મહારોગ પહોંચી ગયો હોય, તેનો પણ ધોળી તુલસીથી નાશ થાય છે. કાળી તુલસી રૂપવાન કરવા-વાળી છે અને તેના સેવનથી શરીરની ઉપરના ધોળા ડાઘ તથા ચામડીના અન્ય રોગ પણ નાબૂદ થાય છે. પુરાણોમાં પણ લખ્યું છે કે:-

**तुलसीकाननं चैव गृहे यस्यावतिष्ठते ।**
**तद् गृहं तीर्थवत्तत्र नायांति यमकिंकराः ॥**
**तुलसीगंधमादाय यत्र गच्छति मारुतः ।**
**दिशो दश पुनात्याशु भूतग्रामाँश्चतुर्विधान् ॥ पद्मोत्तर०**

અર્થ-જે ઘેર તુલસીના છોડ હોય છે, તે ઘર તીર્થ સમાન છે. ત્યાં યમદૂતો આવતા નથી. તુલસીની સુગંધ આપવાવાળો વાયુ જ્યાં જ્યાં જાય છે, ત્યાં ત્યાં દસે દિશાઓને અને ચારે પ્રકારનાં ભૂતગ્રામને તત્કાળ શુદ્ધ કરે છે.

તુલસીની અનેક જાતો થાય છે; પરંતુ રામા (શ્વેત) તથા કૃષ્ણા (કાળી) તુલસી, એ બેજ જાતની તુલસી વિશેષે કરીને આપણા દેશમાં વપરાય છે. તેનો ઉપયોગ અનેક રોગ ઉપર થાય છે.

## તુલસીના અનુભવેલા પ્રયોગ

**ખાંસી, જીર્ણજ્વર અને છાતીનું દર્દ:**-તુલસીનાં પાનનો રસ, કાળાં મરી અને સાકર એકત્ર કરીને પીવાથી દૂર થાય છે.

**વાયુ કે કફથી થયેલો ઉન્માદ:**-એના ઉપર તુલસીનાં પાન સૂંઘવાથી, ચોપડવાથી તથા ખાવાથી અત્યંત લાભ થાય છે.

**મૂત્રરોગમાં:**-લીંબુનો રસ તેની સાથે મિલાવી તેનું સેવન કર-વાથી ફાયદો થાય છે.

**જીભ અને હોઠનાં ચાંદાં:**-તેનાં પાન ચવડાવવાથી મટી જાય છે, **મોઢાની બદબો** જતી રહે છે, **અવાળાં અને દાંત** મજબૂત થાય છે અને **દાંતનાં દરદો** નાબૂદ થઇ **કંઠ શુદ્ધ થાય છે.**

**પાચનશક્તિ:**–તેનાં પાન વાટીને પીવાથી વધે છે. **વાયુ શુદ્ધ** થાય છે તથા શુદ્ધ ઓડકાર આવે છે તેમજ ભૂખ લાગે છે.

**યકૃત, પ્લીહા અને હરસમાં:**–તેને ખાવાથી અને લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

તેનાં પાન કૃમિઘ્ન છે, તેનો લેપ કરવાથી **મચ્છર** કરડતાં **નથી,** તેનાં પાનનું ચૂર્ણ ભભરાવવાથી **ઘામાં પડેલા કીડા** મરી જાય છે.

**કૉલેરામાં:**–તેનાં પાનની કાળાં મરી સાથે ગોળી બનાવીને આપવાથી ઊલટી અને ઝાડા બંધ થઇ જાય છે.

**સાપ કરડે ત્યારે:**–તરતજ આશરે બેએક તોલા તુલસીનાં પાન દસ–પંદર કાળાં મરી સાથે ઘૂંટીને પાવાં જોઇએ તથા તેનાં પાન અને મૂળને વાટીને જે જગ્યાએ સાપ અથવા વીંછી કરડ્યો હોય ત્યાં ચોપડવાં જોઇએ.

**સળેખમ, ખાંસી તથા છાતીનાં દરદોમાં:**–કાળી તુલસીની ચા અત્યંત ગુણકારી છે.

**પ્લેગમાં:**–તુલસીનાં પાનને કાળાં મરી તથા સાકર સાથે ખવડાવવાથી અને તેના પાનને શરીર ઉપર લગાડવાથી બહુ લાભ થાય છે.

**શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર સોજો હોય તો:**–તેનાં પાન વાટીને ચોપડવાથી શાંતિ થાય છે.

**તુલસીનું નિત્યસેવન કરવાથી:**–શુદ્ધ લોહી પેદા થાય છે અને મનુષ્ય હરેક પ્રકારના રોગોથી બચી જાય છે.

**કોઢમાં:**–તેનાં પાન ખાવાં અને ચોપડવાં હિતકારક છે.

તુલસી ચેપી રોગોની નાશક, કૃમિઘ્ન અને મેલેરિયા તાવનો નાશ કરવાના ગુણોવાળી છે, એવું તો આજકાલના અનેક મોટા મોટા ડૉક્ટરોએ અમેરિકા અને વિલાયતની પરિષદોમાં સ્વીકાર્યું છે. જે વાત આપણા ઋષિઓ હજારો વર્ષ પહેલાંથી કહેતા આવ્યા છે, તે જાણવાનું પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરોએ હજુ હમણાંજ શરૂ કર્યું છે. ભારતવાસીઓનું સ્વાસ્થ્ય દિનપ્રતિદિન બગડતું ચાલે છે, તેનું કારણ એજ છે કે, જ્યાં

પહેલાં પ્રત્યેક હિંદુને ઘેર તુલસીવન શોભતાં હતાં, ત્યાં આજે પ્રત્યેક મહોલ્લામાં તુલસીના પાંચદસ છોડ પણ જોવામાં આવતા નથી! કાળની કેવી વિચિત્ર ગતિ!

હવે અમે ભારતીય વૈદ્ય અને ડોકટરોને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે, તેઓ ઘોર નિદ્રાનો ત્યાગ કરી ધ્યાનપૂર્વક આ મહાન સંરક્ષક અને પવિત્ર તુલસીનો પ્રચાર પ્રત્યેક ઘરમાં કરાવવાનો પ્રયત્ન કરે અને તેના ગુણોનું પૂર્ણરૂપે સંશોધન કરે. તુલસીના અપૂર્વ ગુણો જોઇનેજ આપણા પૂર્વજોએ તેને ધાર્મિક વૃક્ષ માન્યું છે; કેમકે તે શરીરને નિરોગી રાખે છે અને આરોગ્યથીજ સર્વ પ્રકારના ધર્મોનું પાલન થાય છે.

(હિંદી "સ્ત્રીધર્મ-શિક્ષક" ઉપરથી)

**સર્વ પ્રકારના તાવને માટે:**-કાળાં મરી વાટીને તુલસીનાં પાનના રસમાં ભીંજવી છાંયડે મૂકી રાખવાં. સુકાઇ જાય ત્યારે ફરી તુલસીના રસમાં ભીંજવવાં. આ રીતે સાત વાર ભીંજવીને છાંયડે સૂકવવાં. પછી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળી એક શીશીમાં ભરવી. જેને તાવ આવતો હોય, તેણે તાવ આવતા પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉથી કલાકે કલાકે એક એક ગોળી ગરમ પાણી સાથે ગળવાથી સર્વ પ્રકારનો તાવ જતો રહેશે.

**બાળકના પેટની પીડામાં:**-બાળકોના પેટમાં પીડા થતી હોય તો તુલસીનાં પાનનો રસ અને આદુનો રસ બન્ને બરાબર લઇ ગરમ કરીને બાળકને પાવાથી સર્વ પ્રકારની પીડા દૂર થશે. જો રોજ તેનું સેવન કરાવવામાં આવે તો બાળકોનાં પેટમાં કોઈ પણ વિકાર કદાપિ થાય નહિ.

**બાળકનું પેટ ફૂલે તે ઉપર:**-બાળકને દસ્ત સાફ ન આવતો હોય અથવા પેટ ફૂલી જતું હોય તો એક તોલો તુલસીનાં પાનનો રસ ગરમ કરીને હશેકો હશેકો પાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે, પેટનો ગડગડાટ તથા પેટનું ફૂલવું વગેરે રોગ દૂર થઇ જાય છે.

**માથાની પીડામાં:**-તુલસીનાં પાન છાંયડે સૂકવીને રાખી મૂકવાં. જ્યારે માથામાં પીડા થાય, ત્યારે તેનો નાસ લેવાથી તે પીડા જરૂર

દૂર થાય છે.

**બાળકોના પેટના કીડાઓમાં:**-તુલસીનાં પાનનો રસ ગરમ કરીને પિવડાવવાથી તરતજ આરામ થાય છે.

**ધાતુક્ષીણતામાં:**-કોઇ પુરુષને પેશાબ પહેલાં અથવા પછી ધાતુ જતી હોય અથવા સ્વપ્નદોષમાં ધાતુ જતી હોય તો તુલસીનાં પાનનો રસ ૬ માસા અને દૂબ (સફેદ ધ્રો) નો રસ ૬ માસા સાત દિવસ સુધી રોજ પીવાથી જરૂર આરામ થશે.

**ટાઢિયા તાવનો ઉપાય:**-સૂંઠને પાણીમાં ઘસી જરા ગરમ કરી કપાળે ચોપડી, માથે ઓઢીને સૂઇ જવાથી પરસેવો વળી તાવ ઊતરી જશે તથા ઘેન મટશે.

**વિષમજ્વરનો ઉપાયઃ**-એક દોકડાભાર તુલસીનાં પાનનો રસ તથા દોકડાભાર મધ લઈ એમાં મરીનો ભૂકો નાખી પીવાથી વિષમ-જ્વર અટકી જાય છે.

**રોજિયા તાવનો ઉપાય:**-ફુદીનો તથા તુલસીનો કવાથ પીવાથી રોજિયો તાવ ઊતરે છે.

**રતાંધળાપણાની દવા:**-કાળા મરીની ઉપલી છાલ કાઢી નાખી તુલસીનાં પાંદડાંના રસમાં મેળવી રતીભાર ગોળી બનાવવી. તેને મધમાં ઘસી સાંજે અંજન કરવાથી બે દિવસમાં રતાંધળાપણું જતું રહેશે.

(હિંદી "સ્ત્રીચિકિત્સક" ઉપરથી)

# ૭૮—જુવાનોને પડકાર

બંગાળી લોકસાહિત્યમાં એક વાર્તા છે. મુગ્ધાવસ્થામાં ઇશ્વરી ગોદ સેવતો કોઇ બાળક બજારોના ભવ્ય દેદારથી અંજાઈ કંઇ કંઇ ચીજો લેવા દુકાને દુકાને આંથડયો ને હતાશ થઇ પાછો ફર્યો—કારણ-કે તેની પાસે પૈસા નહોતા. ભગ્નહૃદયે તે નિર્જન અરણ્યમાં પહોંચ્યો અને પૈસા માટે કરુણ આક્રંદ કરવા લાગ્યો. વનદેવતાએ તેને દેખા દીધી

ને કહ્યું: "આ પેટીમાં પુરાવાનું કબૂલ કર અને તારી આગળ સૂવર્ણના ઢગ ઊભા કરી દઉં." બાળક હરખાઇને પુરાયો. પેટીનાં છિદ્રોવાટે તેણે જોયું તો ચોમેર સોનારૂપાના ચળકતા સિક્કા પથરાયા હતા.

પણ ભૂખ–તરસની તીવ્ર વેદના આગળ એનાં સુવર્ણસ્વપ્નો સરી પડ્યાં અને પૈસા ઉપર શાપનો પોકાર કરી તેણે અન્નપાણી માગ્યાં.

સમાજના તારણહાર સમા ઓ તરુણો ! તમારે માટે આ એક નીતિકથા છે. પૈસા પાછળ રચ્યાપચ્યા રહેવું એ જીવનનું ધ્યેય નથી. પણ અનિષ્ટ બંધન છે. જીવનનો ઉદ્દેશ એથી ઊંચેરો છે, વધારે પવિત્ર છે; જીવનનું અન્ન અને પાન એ ચળકતી દોલતથી વધુ મહત્ત્વનું છે.

અને જુવાનીમાં તરવરતા તરુણો માટે જીવન કેવું હોઇ શકે? બ્રહ્મચર્ય, તાકાત, હિંમત એજ જુવાનીનો ખોરાક છે. નિર્બળતા એ જીવનનું અવસાન છે. ઇશ્વરનો આદેશ છે કે, જુવાનો ! બલહીન, શક્તિહીન મા થજો. જીવનનો ૧૩ થી ૨૫ વર્ષનો અંતરગાળો તો આખી જિંદગીની ફતેહનો પાયો છે. એમાં વિલાસ કે વૈભવ ન જોઇએ. ટોનિક દવાઓના બાટલા કે તીખા તમતમતા ક્ષુદ્ર ખોરાકને દફનાવવા જોઇએ. અંગકસરત–વ્યાયામ એજ સાચું ટૉનિક છે, અખાડાઓ ને મલકુસ્તી એજ સાત્ત્વિક ખોરાક છે. વજ્રાંગ બનવું એ જુવાનોનો અપરિહાર્ય ધર્મ છે.

જીવનના એ અમોલા સમયમાં વાચન, આહાર અને આચારવિચારમાં પણ નર્યું બળ જોઇએ. સમાજનો ઉદ્ધાર દર્શાવતું વેગવંતું ભાવનાભર્યું સાહિત્ય, પ્રજાપ્રજાના નરકેસરીઓનાં પ્રેરણાવંત જીવનચરિત્રો અને પ્રજાપીડક રાજ્યોની સામે પ્રજાઓના પ્રચંડ વિપ્લવના ઇતિહાસ એજ યુવાવસ્થાનો ખરો અભ્યાસક્રમ છે, જીવનનો એ અખૂટ ખોરાક છે.

અને જીવનનું અમૃતપાન શું છે ? પ્રાર્થના ને સેવાભાવના મહાન પિતાની બંદગીમાં રણચંડીનું છૂપું બળ ભર્યું છે. સેવાની ભાવનામાંય શક્તિના દિવ્ય ચમત્કાર લપાઇ રહ્યા છે. એનો આવિર્ભાવ સમાજસેવકોને અજબ રીતે થાય છે.

સમાજને–જ્ઞાતિને અત્યારે "આદર્શ"ના ઉપાસકો–પરમ સેવકો

જોઇએ છે, વિલાસના ને મર્દાનગીહીન મોજશોખનાં અનુરાગી, માયકાંગલા તરુણોનો આ યુગ નથી. બ્રહ્મચર્ય અને વ્યાયામના ખોરાકથી વજ્રકાય બનેલા, સાદા ને સેવાભાવી જીવનથી પ્રેરણા પીને જનતાના સાચા સેવકો થયેલા યુવકવીરોની જનની રાહ જુએ છે.

ઊઠો, તરુણો! જીવનમાં આ મહાશક્તિ રેલાવવા કમ્મર કસો.

(તા. ૧-૨-૨૬ ના "કડિયા સુદર્શન"માંથી)

# ૭૯–જ્ઞાનચારિત્ર્યને વધારનારાં વચનામૃત

## ગંગાકિનારે કૂવો શા માટે ખોદો છો?

"મારૂં હૃદય એટલું બધું ભરાઇ આવ્યું છે કે, મારી લાગણી શબ્દદ્વારા બતાવી શકતો નથી. જ્યાંસુધી કરોડો માણસો ભૂખ અને અજ્ઞાનમાં જીવન ગાળશે, ત્યાંસુધી જે માણસ તેઓના ખર્ચે ભણી કેળવાયેલો બન્યા છતાં, તેમના તરફ થોડામાં થોડું પણ લક્ષ આપતો નથી, તેવા દરેક માણસને હું દ્રોહી ગણું છું. જે ધનવાનો ગરીબોનો ઘાણ વાળી પૈસા મેળવી પોતાના ઠાઠમાઠવાળા પોષાકમાં આમતેમ હરેફરે છે, તેમને જ્યાંસુધી ભૂખે મરતા, જંગલી કરતાં જેની સ્થિતિ કોઇ પણ રીતે ચઢિયાતી નથી એવા વીસ કરોડ માણસોને માટે કંઇ પણ કરતા નથી, ત્યાંસુધી હું દુષ્ટો ગણું છું. × × ×"

"જે ધર્મ કે ઇશ્વિર વિધવાનાં આંસુ લૂછી ન શકે, અથવા માબાપ વગરનાં નિરાધાર બાળકોના મુખમાં એક રોટલીનો કટકો મૂકી ન શકે, તેવા ધર્મ કે ઇશ્વરમાં મને શ્રદ્ધા નથી. ગમે તેટલાં ઉમદા ધર્મતત્ત્વો હોય, ગમે તેટલું સુગંધિત તત્ત્વજ્ઞાન હોય છતાં જ્યાંસુધી તે પુસ્તકોમાંજ છે અને મુખમાત્રથી ચર્ચાના વિષયરૂપ છે-એટલે કાર્યમાં ઊતરેલ નથી; ત્યાંસુધી હું તેને ધર્મ કહેતો નથી. × × × 'મારો ધર્મ' એમ કહેવામાં તમે મગરૂરી લો છો તે ધર્મને કાર્યમાં મૂકો, પ્રભુ તમારૂં કલ્યાણ કરશે. × × × × × ×"

"શું તમે તમારા જાતિભાઇઓ પર પ્રેમ રાખો છો? ઇશ્વરને શોધવા તમે ક્યાં જાઓ છો? શું ગરીબ, દુઃખી અને નિર્બળ બંધુઓ બધા ઈશ્વરો નથી? તેઓની પૂજા પહેલી શા માટે કરતા નથી? ગંગાનદીના કિનારા ઉપર શા માટે કૂવો ખોદો છો?"

("સ્વામી વિવેકાનંદના પત્રો"માંથી)

"માનવજાતિને મદદ કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય, તેમણે પોતાનાં સર્વ સુખ-દુઃખ, નામ-કીર્તિ અને સર્વ તરેહના સ્વાર્થનો ગુંડો-પુંડો કરી પ્રથમ સમુદ્રમાં ફેંકી દેવો જોઇએ અને ત્યારપછીજ પ્રભુ પાસે આવવું. એજ પ્રમાણે સઘળા સમર્થ આચાર્યોએ કહ્યું છે અને કર્યું છે."

× × × × ×

"જે જે મહાન કાર્યો થયાં છે અને થાય છે, તે હૃદય અને મગજનાંજ પરિણામ છે અને નહિ કે પૈસાનાં—અર્થાત્ નાણું કામ કરતું નથી, પણ મગજશક્તિ અને હૃદયબળજ કામ કરે છે."

("સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૬-૭"માંથી)

## "ભારતવાસી! વિચાર કર કે-

"બીજાઓના આવા અધમ અનુસરણથી, બીજાઓના ઉપર આમ આધાર રાખવાથી અને આ તારી બાયલાને છાજે તેવી અધમ નિર્બળતાથી બહાદુરોનેજ મળી શકે તેવાં સુખ-સ્વાતંત્ર્યને શું તું કોઇ કાળે પણ મેળવી શકીશ?"

## "તું ભૂલી જતો નહિ કે-

"તારી સ્ત્રીઓનો આદર્શ સીતા, સાવિત્રી અને દમયંતી છે. જે શિવને તું પૂજે છે, તે મહાત્યાગી ઉમાપતિ-શંકર છે! તારૂં લગ્ન, દ્રવ્ય અને જીવન ઇંદ્રિયસુખને માટે નથી; તેમ તે તારા એકલાનાજ સુખને માટે પણ નથી. તારો જન્મ માતૃભૂમિના યજ્ઞમાં બલિદાનને માટેજ છે; અને તારૂં સામાજિક બંધારણ પ્રભુપ્રેમનું પ્રતિબિંબજ છે."

## "હે ભાઈ! ગર્વથી બોલ કે-

"પ્રત્યેક ભારતવાસી-ભિખારી, અજ્ઞાની, અંત્યજ અને નિરાધાર

બાળક પણ મારો ભાઇ છે....મારા પ્રાણસમાન છે. ભારતભૂમિજ મારૂં શ્રેષ્ઠ સ્વર્ગ અને તેના ભલામાંજ મારૂં ભલું સમાઇ રહેલું છે."

"રાતદિવસ પ્રાર્થના કર કે–

"ઓ ગૌરીપતિ! ઓ જગદમ્બા! મને મનુષ્યત્વ–શૌર્ય આપો."

(—સ્વામી વિવેકાનંદ)

## રાષ્ટ્રવૃક્ષનાં ખરાં મૂળ, ખરૂં દાન કયું?

**રાષ્ટ્રનાં મૂળ**–સ્ત્રીઓ, બાળકો તથા ગરીબ લોકો કે જે રાષ્ટ્ર(દેશ)-રૂપી મહાવૃક્ષનાં મૂળ તરીકે છે અને જેમની ઉત્તમતા ઉપરજ હરકોઇ દેશનો ખરો આધાર રહેલો હોય છે, તેમનાં શિક્ષણ તથા ઉન્નતિ તરફ તો હિંદુસ્તાનમાં કોઇ લક્ષજ આપતું નથી!

**ઉચ્ચ ગણાતો વર્ગ** કે જે વિશેષે કરીને આ રાષ્ટ્રવૃક્ષમાં ફળરૂપે કહી શકાય, તે ફળ ઉપયોગમાં ન આવતાં માત્ર શોભાની વસ્તુ-તરીકે ઝાડની ઉપરજ લટકેલાં રહે તેમ કરવા પાછળજ આપણે સર્વ સમય ગુમાવવો જોઇએ નહિ; નહિ તો ઉક્ત મૂળિયાં પોષણના અ-ભાવે છેકજ શુષ્ક થઇ જતાં પરિણામે આખું રાષ્ટ્રવૃક્ષજ સુકાઇ જશે! અને એ ફળ પણ એમનાં એમજ સુકાઈ ખરી પડીને સડી જશે!

**ધ્યાનમાં રાખો કે,** એ શોભીતાં ફળો કરતાં આ મેલાંઘેલાં મૂ-ળિયાંરૂપી ગરીબ લોકો, સ્ત્રીઓ અને બાળકો વડેજ રાષ્ટ્રની ખરી ઉ-ન્નતિ થનાર છે.

× × × × ×

**સર્વ દાનમાં વિદ્યાદાનજ શ્રેષ્ઠ** છે. જો કોઇ મનુષ્યને તમે એક–બે દિવસ ભોજન કરાવશો, તોપણ બીજે દિવસે તેને પાછી ભૂખ તો લાગશેજ! પણ જો તમે તેને એકાદ કળા શીખવશો તો તમે તેને જીવનપર્યંતના ભોજનનું દાન કર્યા જેવું થશે; પરંતુ એ વિદ્યા, ધંધો યા તો કળા એવી હોવી જોઇએ કે તેથી કરીને તેના જીવનનું પોષણ અને સાર્થક થાય. સદાકાળ ભિખારી રહેવા કરતાં જોડા બનાવવા જેવો એકાદ ઉપયોગી ધંધો કરવો એ પણ વિશેષ શ્રેયસ્કર છે!

**દેશમાંના અપવાસી:**–ભૂખે મરતા નારાયણોની અને મહામહેનત કરનારા વિષ્ણુઓની પૂજા કરો! ("સ્વામી રામતીર્થ"નાં લખાણો પરથી)

**પરોપકારના તડાકા:**–તમારા આહાર–વિહાર પાછળ, સારા–નરસા પ્રસંગો પાછળ અને મોજશોખ પાછળ હજારો રૂપિયા કાંકરાની માફક ઉડાવો છો અને બીજી તરફ તમારા પાડોશીનાં બચ્ચાંને સૂકો રોટલો પણ ન મળે! ભલે તે મરે કે જીવે, પણ આપણા ઘરનાં માણસો સુખી રહે એટલે બસ! અને એમ છતાં પણ તમે જીવદયા અને પરમાર્થની મોટી મોટી વાતો કરો છો! ("શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત"માંથી)

**બહારનો ડોળ:**–બહારના ડોળથી તમે કદાચ સઘળા લોકોને થોડો વખત આંજી શકશો અથવા કદાચ થોડા લોકોને સઘળો વખત પણ આંજી શકશો; પરંતુ યાદ રાખજો કે, સઘળાજ લોકોને સઘળો વખત તો તમે આંજી શકવાના નથીજ. (—લિંકન)

"બેવકૂફોનો ઘાંટો–એટલા માટે મોટો હોય છે કે, તેમ ન હોય તો તેમનું કોઇ સાંભળેજ નહિ." (—ગ્લેડસ્ટન)

"પરોપકાર કરવો–બીજાની સેવા કરવી, ને તેમ કરવામાં જરાયે મોટાઇ ન માની લેવી, એ ખરી કેળવણી છે."

"શિક્ષણ એટલે અક્ષરજ્ઞાન નહિ, પરંતુ ચારિત્ર્યની ખિલવણી–ધર્મભાવનું ભાન."

"જગતને વધારે વિચારૂં છું, તેમ તેમ વધારે સમજાય છે કે, તવંગર થવા કરતાં ગરીબ રહેવામાં વધારે આશ્વાસન છે. × × × ગરીબાઈનાં ફળો વધારે સુંદર અને વધારે મીઠાં છે."

"એક પછી બીજું એમ પુસ્તકો વાંચતાં છેવટે તમે આંતર–વિચાર પણ કરી શકશો."

"સુદામાજીનું ચરિત્ર તો હું વાંચી ગયો હતો. તેની અને નરસિંહ મહેતાની ગરીબાઇની હરીફાઇ કરવાનો મને ઉત્સાહ આવ્યો અને છે."

"આપણું પહેલું સૂત્ર એ છે કે, આત્માને જાણવો. એ પાઠ ભણ્યા–જાણ્યા પછી બધું પોતાની મેળે ઉકેલીને સમજી શકાશે."

"જ્યારે હું અંતઃકાળને કિનારે છું એમ મને લાગ્યું, ત્યારે ગીતાજ મારા અંતરનો વિશ્રામ હતી."

"પુસ્તકોમાં હું ગૂંથાયલો રહી શકતો તેથી મને બે માસ વધારે જેલ મળત તોપણ હું કાયર થાત નહિ; એટલુંજ નહિ, પણ મારા જ્ઞાનમાં ઉપયોગી વધારો કરી શકવાથી હુ ઊલટો વધારે સુખચેનમાં રહેત. હું માનું છું કે, જેને સારાં પુસ્તકો વાંચવાનો શોખ છે, તે ગમે તે જગ્યાએ એકાંતવાસ સહેલાઇથી વેઠી શકે છે." (—મહાત્મા ગાંધીજી)

"જે સ્વદેશબંધુઓના દુઃખે દુખી નથી થતો તે પશુથી પણ નીચ છે."

"પ્રભુની ઉદારતા ઇચ્છનારે તે પ્રભુનાં સંતાનરૂપ આ સૃષ્ટિની સાથે ભલાઈ કરવી જોઇએ."

"મોટાઇનું માપ ધન ઉપર નથી, પણ હૃદય ઉપર છે."

"ધનના વધવાની સાથે તૃષ્ણા પણ વધતીજ જાય છે."

"પ્રભુ સર્વની સંભાળ લઇ રહ્યો છે, તોપણ સમજુ માણસનો તો (તેના પોતાના કલ્યાણને ખાતર) ધર્મજ છે કે, સહાયપાત્રને સહાય આપવી."

"સંપત્તિ જિંદગી માટે છે, જિંદગી સંપત્તિ માટે નથી."

"બે માણસોએ વૃથાજ શ્રમ ઉઠાવ્યો છે, એક તો એ કે, જેણે ધન એકત્ર કર્યું છે, પરંતુ તેણે ભોગવ્યું કે દાનમાં આપ્યું નથી; અને બીજો એ કે, જે ભણ્યો છે ખૂબ પણ જેણે અનુભવ મેળવ્યો નથી. આવાં માણસો સોનાથી અને પુસ્તકોથી લાદેલાં ખચ્ચરો જેવા છે."

"બે માણસ જગતના મોટામાં મોટા દુશ્મન છે; એક તો નિર્દય રાજકર્તા અને બીજો અજ્ઞાની ભેખધારી."

"હે બુલબુલ! તું તો વસંતની આનંદવાર્તાજ કહે અને ખરાબ વાત કહેવાનું ઘુવડ માટેજ રહેવા દે."

(સસ્તા સાહિત્ય તરફની **"ટૂંકી વાર્તાઓ-ભાગ ૭"માંથી**)

"'સત્ય' અથવા તો જગતનાં 'સુખ-ચેન' એ બેમાંથી ગમે તે પસંદ કરવાની તક ઇશ્વર દરેક અંતઃકરણને આપે છે. એમાંથી ગમે

તે એકજ તમે લઇ શકશો—બન્ને એક સાથે તમને કદી મળવાનાં નથી."

× × ×

"હવેલીઓમાં રહેનારાં ઘણાં માણસો અસંતોષ અને મદથી પૂછે છે કે, જિંદગી આવી બોજારૂપ અને કંટાળાભરી કેમ છે? જ્યારે બીજી તરફ એવા પુષ્કળ માણસો છે, કે જેઓ ગરીબમાં ગરીબ અને ઝૂંપડીઓમાં રહેવા છતાં પણ ઇશ્વરનો અખૂટ પ્રેમ અનુભવે છે અને માની લે છે કે, ઇશ્વરકૃપાથી આપણે નવેનિધિ અને અષ્ટમહાસિદ્ધિ છે."

× × ×

"પોતાના હૃદયના વિકાર ધોયા વિના બીજાનું ભલું કરવા દોડે છે, તે કાદવવાળા પોતાના હાથ વડે બીજાનું મોં લૂંછવા જનારના જેવો છે."

× × ×

**"यस्यास्ति सद्ग्रंथ विमर्शभाग्यं किं तस्य शुष्कैश्चपला विनोदैः।"**

અર્થાત્ જેના ભાગ્યમાં સારા સારા ગ્રંથો વાંચવા–વિચારવાના હોય છે, તેને ચંચળ લક્ષ્મીના શુષ્ક વિનોદ શી ગણતરીમાં છે?

ચારિત્ર્યની એક મૂઠી જ્ઞાનના હજારો મણ કરતાં વધારે છે.

આપણી સંપત્તિનો આધાર આપણી કમાવાની શક્તિ પર નથી, પણ આપણી તજવાની શક્તિ પર છે.

તમારા પોતાના કૃત્ય સિવાય બીજા કશાથી તમારી આબરૂને ખરી રીતે ધોકો લાગશે નહિ.

સ્વાર્થમય જીવન ગાળવું એનું નામજ પશુતા; પરાર્થમય જીવન ગાળવું એનુંજ નામ મનુષ્યત્વ.

ખાલી વિચારકો કરતાં કાર્યવાહકોની હિંદને ઘણી જરૂર છે.

પીવાના પ્યાલાને મોઢે માંડતાં પહેલાં ધોજો.

શાળાઓનો વખત સવારસાંજનો ક્યારે સાંભળીશું?

મહાત્માઓનાં જીવનચરિત્રો એજ ખરો ઇતિહાસ છે.

મિત્રોની પસંદગી એજ યુવાવસ્થાની ખરી કસોટી છે.

પુસ્તકોનો સ્નેહ એ ઇશ્વરના રાજ્યમાં પહોંચવાનો પરવાનો છે.

ખરાબ ચોપડીનું વાચન એ ઝેર પીવા સમાન છે.

મહેલોથી તથા અખૂટ ભંડારથી જે સંતોષ નહિ મળે, તે સંતોષ ઉત્તમ પુસ્તકોમાંથી પ્રાપ્ત થશે.

જેણે કદી ભૂલ કરી નથી, તેણે કદી કાર્ય કર્યું નથી.

એટલાં બધાં કાર્ય એકી સાથે શરૂ ન કરો, કે જેથી તમારૂં એક પણ કાર્ય સારી રીતે થઇ શકે નહિ.

આપણે ક્ષુદ્ર પ્રાણી હોઇએ તેમાં આપણા ભાગ્યનો નહિ, પણ આપણો પોતાનોજ દોષ હોય છે. × × ગમે તેવા દુર્ભાગ્યમાં આપણે મોટા ફેરફાર કરી શકવા સાથે આપણું હવે પછીનું ભાગ્ય પણ જેવું રચવું હોય તેવું રચવાને શક્તિમાન છીએ.

× × ×

હવે એક મિનિટ પણ ટકી શકાશે નહિ, એમ તમને લાગે અને પ્રત્યેક વસ્તુ તમારી વિરુદ્ધ જતી લાગે, ત્યારે પણ તમે પ્રયત્ન છોડી દેશો નહિ; કારણકે બરોબર તેજ સમયે કિસ્મતનું ચક્કર ફરી જશે.

× × ×

આળસુ થઇને રાહ જોયા કર નહિ; કેમકે તે એવી આળસુ છે કે, ભાગ્યદેવી પોતાની મેળે તો કદી પણ તારી પાસે આવશેજ નહિ.

× × ×

નિશ્ચિત ઉદ્દેશ ધરાવનાર મનુષ્યોએજ દર વખતે જગતનું સ્વરૂપ ફેરવ્યું છે.

× × ×

પાસે પાઈ ન હોવી એ કંઇ ગરીબાઇ નથી, સંસ્કૃતિનો વધારો કરનારો માણસ ભિખારીની અવસ્થામાં મરે તોપણ તે પૈસાદાર છે; અને ભવિષ્યની પ્રજા તેનુંજ સ્મારક કરવાની. **"ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓમાંથી"**

**ગ્રંથોની શક્તિ:–**"ગરીબ લોકોને દરિદ્રતામાંથી બહાર ખેંચી કાઢવાની, કંગાલ લોકોને તેમનાં દુઃખોમાંથી મુક્ત કરવાની, ભાર ઊંચકનારને તેના બોજાનું વિસ્મરણ કરાવવાની અને બિમાર માણસોને તેમનું

ઈ ભુલાવી દેવાની ગ્રંથોમાં જેટલી શક્તિ હોય છે, તેટલી શક્તિ બીજી
ઇ પણ ચીજમાં હોતી નથી." ("ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ"માંથી)

**અત્યંત આવશ્યકતા**—"લોકોની નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ
રવા માટે પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓના ગ્રંથોનાં ભાષાંતર થવાની અને
શ્ચિમ તરફની પણ ઉપયોગી બાબતોની માહિતી દેશી ભાષામાં આપ-
ાની અત્યંત આવશ્યક્તા છે." (રાજા રામમોહન રાય)

# ૦—આંખોની સંભાળ—કેવી રીતે વાંચવું?

(૧) આંખો ખેંચવી પડે એવા થોડા અજવાળામાં કદી વાંચવું નહિ.

(૨) વાંચતી વખતે ડોકું નીચું નમાવી કદી વાંચવું નહિ, બરાબર અક્ષર ના ઉકલે તો ચોપડી આંખો પાસે લાવો,પણ વાંચતી યા લખતી વખતે ડોકું તો ટટારજ રાખો.

(૩) આ વાત કદી ભૂલતા નહિ કે, તમારી આંખની કિંમત કોઈ પણ ચોપડી કરતાં વધારે છે અને તમારી આંખ પરજ તમારા રક્ષણ તથા ફતેહનો મુખ્ય આધાર છે.

(૪) વાંચતી વખતે તમારી ચોપડી આંખોથી શુમારે ચૌદ ઇંચ દૂર રાખો.

(૫) જ્યારે જ્યારે તમે બારી આગળ અથવા દીવાના પ્રકાશથી વાં-ચતા હો, ત્યારે એવી ગોઠવણ કરો કે, તે અજવાળું કાં તો તમારા માથા ઉપરથી અથવા તો ડાબી બાજુથી આવે. સામો પ્રકાશ રહેવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે.

(૬) થોડી થોડી વારને અંતરે ચોપડીની બહાર જરા વાર જોતા રહીને કે આંખો બિલકુલ બંધ કરતા રહીને તેને આરામ આપવો.

(૭) ચોપડી ઉપર સૂર્યનાં કિરણ પડતાં હોય એવી રીતે કદી પણ વાંચવું નહિ.

(૮) તમારી આંખો સવારસાંજ ચોખ્ખા અને ઠંડા પાણીથી ધોજો અને ફરવા જાઓ ત્યારે લીલા ઘાસ અને દૂરનાં ઝાડો તરફ

લાંબી નજર નાખજો.

(૯) આગગાડીમાં અથવા દોડતી ગાડીએ કદી વાંચવું નહિ.

(૧૦) હીંચકો કે આરામખુરશી પર બેસીને કદી વાંચો નહિ, ટટાર બેસીનેજ વાંચવું.

(૧૧) જે દીવેથી વાંચો તેનો પ્રકાશ પૂરતો અને સ્થિર હોવો જોઇએ અને તે પ્રકાશ આંખો પર ન પડતાં ચોપડી પર પડે તેવી રીતે કાગળ કે કપડાની આડ રાખવી.

(૧૨) સીનેમેટોગ્રાફ તમારી આંખો બગાડશે.

## ૮૧-નિર્જનતાને આરે

(લેખક: સાધુ વાસવાણી)

નિર્મળ આસમાન નીચે, કોઇ વેરાન ગામને તીરે, તેની નિર્જનતાને મારી બંદગીના સૂરોથી ભરતો હું ઊભો છું. પાસેજ નદીમાં પ્રલય-તોફાન ગાજે છે અને ઝંઝાવાતનાં ભીષણ ઘમસાણ ઘૂઘવે છે, પણ એથીયે વિશેષ ભીષણ ઘમસાણ તો મારા અંતરમાં મચ્યાં છે. કારણકે મારી માતાના વદન ઉપર વિષાદ છવાયો છે.

પક્ષીઓ તેમનાં મધુર ગીત ગાય છે અને વનેવનમાંથી કલ્લોલના સૂર ઊઠે છે; સુધાકર સુધા વરસે છે અને તારકો તેમનો સૃજનજૂનો સંદેશ પાઠવે છે; પણ મારા અંતરમાં ઉદ્વેગ ઊભરાય છે, કારણકે મારી જનની જંજીરોનું દુ:ખ વેઠે છે.

કૃષ્ણચંદ્રના અને બુદ્ધ ભગવાનના આર્યાવર્તમાં લાખોના પગમાં બેડીઓ પડી છે, કરોડો ક્ષુધાથી પીડાય છે. આર્યાવર્ત જગત સન્મુખ ચીંથરેહાલ, ગમગીન, દીન બનીને ઊભો છે. તેનો એ અમર સંદેશ, વિશ્વની સંજીવની સમો એ પ્રભુ-પ્રબોધિત ધર્મ ઉદ્બોધવાને આજે આર્યાવર્તના હોઠ પણ ઊઘડતા નથી; અને એથી મારા અંતરમાં વેદનાનો દાવાનળ સળગે છે. કારણકે મારી માડીનાં બાળકો અકિંચન

છે, કારણકે મારી જનનીનું ઘર લુંટાય છે, કારણકે મારા બંધુઓ ઉપર દરિયાપારના વાસીઓએ આક્રમણો આદર્યાં છે.

છતાંયે, આ પુરાતન દેશના દુઃખનો કિનારો દૂર નથી, એવી આશાની વાણી ગિરિ-શિખરો પરથી સંભળાય છે અને આપણી લડતને અંતે માતાને શિરે વિજયનો મુગટ મંડાશે એવાં પ્રેરણા-વચન ભારતના પયગંબરો ભણે છે.

ફરી વાર પક્ષીઓ તેમનાં મધુર ગીત ગાય છે અને વનેવનમાંથી કલ્લોલના સૂર ઊઠે છે, સુધાકર સુધા વરસે છે અને તારકો તેમનો સૃજનજૂનો સંદેશ પાઠવે છે. એ નીરખી મારા અંતરમાં આશા ઊભરાય છે, ઉત્સાહની ભરતી ચઢે છે, શ્રદ્ધા પ્રગટે છે.

આર્યાવર્તનાં ઓ પુત્રપુત્રીઓ! ઓ સર્વપુરાતન ભારતવર્ષનાં સંતાનો! જાગો, અને પ્રભાતના પ્રકાશથી ઝળહળતા તમારી જનનીના-ભારતમાતાના તેજસ્વી મુખારવિંદનાં દર્શન કરો; એ જગતકલ્યાણિની જગદંબાની પૂજા કરો. (તા. ૨૮-૧૧-૨૫ ના "સૌરાષ્ટ્ર"માંથી)

# ૮૨-પ્રાતઃકાળની શાંતિ-રોજ વહેલા ઊઠો

(લેખકઃ શ્રી. વેલજી દેવરાજ)

પ્રાતઃકાળનો સમય આખા દિવસમાં સૌથી અગત્યનો, આપણા જીવનની પ્રફુલ્લતા અને નિર્મળતાનો નિયામક છે. પ્રાતઃકાળમાં આપણું મન કોરા કાગળ જેવું ઉપાધિરહિત, ખીલતાં પુષ્પના જેવું હોય છે.

જેવી રીતે માનવજીવનમાં બાલ્યાવસ્થા એ આખા જીવનના બીજારોપણનો ભાગ છે-મૂળ છે, તેવીજ રીતે આખા દિવસમાં પ્રાતઃકાળ એ મૂળરૂપ છે. જેનું બાલ્યજીવન સંસ્કારી ન થયું તેનું પછીનું જીવન જેમ મોટે ભાગે નિરર્થક જાય છે, તેમ જેણે પ્રાતઃકાળ ફોગટ ગુમાવ્યો છે તેનો આખો દિવસ એળે જાય છે.

પ્રાતઃકાળમાં ઊઠતાંની સાથે એકાગ્રચિત્તે ઇશ્વરસ્મરણ કરી આપણા

હૃદયનાં દ્વાર પરમાત્મા તરફ ખુલ્લાં રાખી અપૂર્વ શાંતિપૂર્વક શુદ્ધ ભાવનાવડે સ્તુતિ કરવાથી આપણું જીવન દૈવી, નિર્મળ અને ઉપાધિ-રહિત થાય છે. આપણા જીવનને ઉત્તમ બનાવવા માટે પ્રાતઃકાળનો સમય કિંમતીમાં કિંમતી છે.

ગઇ કાલનાં બધાં દુઃખોનું વિસ્મરણ થતાં, બધાં દુઃખો મટી જઈ આજે પ્રાતઃકાળથી શાંતિપૂર્વક જીવનની શરૂઆત કરવાથી આપણું હૃદય હલકું થાય છે. જે કારણોથી દુઃખો ઉત્પન્ન થાય તે કારણો દૂર કરી નિર્મળ જીવન ગાળવા પ્રયાસ કરવાથી અપૂર્વ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

દરરોજ નવો આરંભ થાય છે, દર સવારે નવી દુનિયા જન્મે છે. દુઃખ અને પાપથી કંટાળેલા ઓ મનુષ્યો! જુઓ, જુઓ, તમારે માટે તેમજ મારે માટે–દરેકને માટે આશાનું નવું કિરણ સ્ફુરે છે.

ભૂતકાળ ભૂતમાં લીન થઇ ગયો; કામ થઇ ગયાં; આંસુ રેડાઇ ગયાં; ગઇ કાલની ભૂલો ગઇ કાલે ઢાંકી દીધી; ગઇ કાલના અસહ્ય ઘા શાંતિ-જનક રાત્રિના પ્રભાવથી રૂઝાઇ ગયા.

પ્રાતઃકાળના સમયમાં કેટલી બધી પ્રેરણા રહેલી છે! જો પ્રાતઃ-કાળના સમયનો સદુપયોગ કરવામાં આવે તો આપણું મન–ઘણા ટૂંક સમયમાં એટલું બધું–પ્રફુલ્લિત રહે છે અને તે સમયે કરેલી શુદ્ધ હૃદયની પ્રભુપ્રાર્થના એટલી બધી સફળ નીવડે છે કે, જેથી આપણું જીવન કાંઇક ઓર પ્રકારનું બની જાય છે; આપણા જીવનમાં નવીન પ્રકારનું જોમ અને ઉત્સાહ આવે છે, આપણા જીવનમાં નવીન પ્રકારની શાંતિ આવી જાય છે અને આખા દિવસનાં કાર્યોમાં પણ સફળતા મેળવી શકાય છે.

જ્યારે જ્યારે આપણે પ્રમાદને વશ થઇ પ્રાતઃકાળનો સમય ગુમાવી નાખીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે આખા દિવસની રસિકતા ખોઈ બેસીએ છીએ; એટલુંજ નહિ પણ આખો દિવસ લગભગ નિરર્થક જાય છે.

જેમણે પ્રાતઃકાળમાં નિયમિત રીતે ઊઠવાની, ઊઠીને ક્રમાનુસાર નિત્યકર્તવ્ય કરવાની યોજના ઘડી રાખી છે અને તે પ્રમાણે જે વર્તે

છે, તેમના જીવનમાં ઘણા પ્રકારે ફેરફાર થયેલો આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇ શકીએ છીએ.

જે વિદ્યાર્થી પ્રાતઃકાળમાં વહેલો ઊઠી પોતાનો અભ્યાસ કરે છે, તે પોતાના અભ્યાસમાં સફળતા પ્રાપ્ત કર્યા વિના રહેતો નથી. પ્રાતઃકાળના એક કલાકની સરખામણી ત્યારપછીના બે–ચાર કલાક સાથે પણ કરી શકાય નહિ; કારણકે તે વખતે પુષ્કળ શાંતિ હોય છે અને કોઇ પણ પ્રકારની ઉપાધિ ન હોવાથી ઘણું સારૂં કામ થઈ શકે છે.

**પ્રાતઃકાળમાં વહેલા ક્યારે અને કેવી રીતે ઊઠી શકાય ?**

આ પ્રશ્ન આપણને સહેજે ઉપસ્થિત થશે. જેવી ટેવ પાડીએ તેવી પડી શકે છે. જો સવારે વહેલા ઊઠવાની ટેવ ન હોય તો પહેલાં એકાદ બે માસ બહુજ મુશ્કેલ લાગશે; પણ ટેવ પડી ગયા પછી એટલો બધો આનંદ થશે અને તે ઉપરાંત જીવનમાં પ્રફુલ્લતા આવી જશે કે બે માસ સુધી ભોગવેલી મુશ્કેલી સહેજે ભૂલી જવાશે.

કેટલાકને સવારે વહેલા ઉઠાડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે કેટલાક ઘડિયાળમાં ઘંટડીની ચાવી રાખી ધારેલા સમયે ઊઠી શકે છે. આ બધું છતાં નીચેની બે બાબતો પર ખાસ લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે; કારણકે તે બાબતો પ્રમાણે વર્તવામાં આવે તો વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડવાનું સુગમ થઇ પડશે.

૧. રાત્રે સૂતા પહેલાં ઓછામાં ઓછા બેથી અઢી કલાક પહેલાં જમી લેવું જોઇએ. જમીને તરત સૂવાથી મોડું ઉઠાય છે.

૨. રાત્રે સૂતી વખતે સવારે વહેલા ઊઠવાનો દૃઢતાપૂર્વક નિશ્ચય કરવાથી ધારેલે સમયે ઊઠી શકાય છે.

પ્રત્યેક વાચક આ બાબત પર વિચાર કરી પોતાના જીવનમાં ઉતારશે, તો તેમને ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ.

(તા. ૧૭–૧૨–૨૫ ના "લોહાણા હિતેચ્છુ"માંથી)

# ૮૩—સ્ત્રીજાતિના હૃદયને જરૂર સમજો, નહિ તો મોટા ગુનેગાર થશો

**મહાભારતમાં** કહ્યું છે કેઃ—સ્ત્રી એ પ્રકૃતિની પુત્રી છે. તેના તરફ તું કોપદૃષ્ટિથી જોતો નહિ. તેનું હૃદય કોમળ છે. તેના પર વિશ્વાસ રાખ.

જે ઘરમાં સ્ત્રીઓનું માન નથી હોતું, તે કુળનો નાશ થઇ જાય છે.

કોઈ કહે છે કે, માતા મોટી છે; ત્યારે કોઇ કહે છે કે બાપ મોટા છે. મારા મત પ્રમાણે માતાજ મહાન છે; કેમકે સંતાનોના પાલનપોષણ જેવું કઠિન કાર્ય કરવા છતાં પણ તેનું મુખ અને ચિત્ત પ્રસન્ન દેખાય છે.

**બાયરનઃ**—પુરુષો ભલે હજારો કામ કરે છે; પરંતુ સ્ત્રીઓ તો માત્ર પ્રેમ રાખે છે અને પોતાની આખી ઉંમર તેમાંજ વિતાવે છે.

**બાલનકઃ**—સ્ત્રી, પ્રેમ, સરળતા, એ એકજ ચીજનાં જુદાં જુદાં નામ છે.

**શેકસપિયરઃ**—પુરુષ એજ સ્ત્રીનું સૌભાગ્ય છે, એ વાત ખરી; પરંતુ જો તે પતિ સ્ત્રી પર પ્રેમ ન રાખે અને તેની સંભાળ ન લે તો જેવી ખરાબ હાલત એક જીતી લીધેલા માણસની કાળજી કે પરવા નહિ કરવાથી થાય, એવીજ તેની હાલત થાય છે. એવી સ્થિતિમાં તે સ્ત્રીની આંખોનું તેજ મંદ પડી જાય છે અને તેના જીવનનો નાશ થાય છે. આ પ્રમાણે થવા છતાં પણ સ્ત્રીજાતિની ખૂબી તો એ છે કે, તેને અંદર ને અંદર કોરી ખાવાવાળો ઉપલો જે રોગ મહા દુઃખી રાખે છે, તેની બીજા કોઇને ખબર પણ પહોંચવા પામતી નથી. જેમ એકાદ ઘાયલ કબૂતર પોતાની પાંખો ઢાંકી દઇને પોતાનો ઘા છુપાવી રાખે છે, તેજ પ્રમાણે સ્ત્રી પણ તેના શોક અને દુર્ભાગ્યને પુરુષવર્ગથી છુપાવી રાખે છે. પરિણામ એ આવે છે કે, તે આ પ્રમાણે ઝૂરી ઝૂરીને મરી જાય છે !

**ટૉમસ રેઃ**—ઓ દેવિ! તું રાત્રિનો તારો અને દિવસનો હીરો છે.

તું ઝાકળનાં બિંદુ જેવી છે, કે જેનાથી કાંટાનાં મુખ પણ મોતીથી ભરાઇ જાય છે. જ્યારે તારી આંખોનું તેજ અમારા હૃદયને શાંત કરતું નથી, ત્યારે રાત્રિદિવસ અમારે માટે નિઃસત્ત્વ છે અને ઉદાસીનતાથી ભરેલાં રહે છે.

**મેથ્યુન હેરી:**–સ્ત્રી પણ પુરુષના હૃદયથીજ ઉત્પન્ન થઇ છે; કાંઇ તેના મસ્તકમાંથી તે નથી ઉપજી કે તે પુરુષના ઉપર રાજ્ય ચલાવે તેના હૃદયથી ઉત્પન્ન થવાને લીધે તો તે સદા તેના–પુરુષના ઉપર પ્રેમજ રાખે. એ તો પુરુષના હાથ નીચેથી ઉત્પન્ન થયેલી હોવાથી પુરુષજાતિના રક્ષણ નીચેજ રહે છે.

**લૉર્ડ બેકન:**–જે સ્ત્રી પતિવ્રતા હશે, તેનામાંજ આત્મગૌરવ–સાત્ત્વિક સ્વાભિમાન જણાશે, રહેશે.

**હુરમુજ:**–સુંદર અને સદાચારિણી સ્ત્રી પરમેશ્વરની સૃષ્ટિનું સર્વોત્તમ અને બહુમૂલ્ય રત્ન છે, કે જેને માટે દેવો પણ અભિમાન લઇ શકે છે.

**ગોલ્ડસ્મિથ:**–સ્ત્રી, એ તો કાંટાળી ઝાડીને ફૂલવાડીમાંજ ફેરવી નાખે છે! અરે! એ તો ગરીબમાં ગરીબ માણસના ઘરને પણ "સંસારનું સુશીલ સ્વર્ગ" બનાવી દે છે!

**લ્યુથર:**–મેં વારંવાર જોયું છે કે, જો સ્ત્રીઓ કોઇ પણ રસ્તે ધર્મશિક્ષણ–શુભ શિક્ષણને પ્રાપ્ત કરે છે, તો તેમનામાં વિશ્વાસ, ઉદ્યમ, સાહસ અને ભક્તિના ગુણો પુરુષો કરતાં કેટલાયે વધી જાય છે.

**એલેક્ઝાન્ડર સ્મિથ:**–જ્યારે હું કોઇ દેવીને જોઉં છું, ત્યારે હું જાણે ઇશ્વરની સન્મુખ ઊભો હોઉં, એમ મને લાગે છે. ઇશ્વરે આ સંસારમાં તારાઓ બનાવ્યાને લાખો વર્ષ વીતી ગયાં; પણ તું (સ્ત્રીજાતિ) તો તેની છેલ્લામાં છેલ્લીજ (બહુ આવડત અને કારીગરીવાળી) જણાય છે. તું તો ચંદ્રની શાંત રોશની છે. તેની શીતળ સ્નિગ્ધ કોમળ ચંદ્રિકા છે. તું તો હૃદયની શાંતિ છે. વહાલી પુત્રિ! તું આજેજ એવી છે, તો પછી મોટી થયા પછી તો વળી કેવી થઇશ તે કલ્પી પણ કેમ શકાય?

**પોપ:**-સ્ત્રીઓનું હૃદય હમેશાં કોમળ અને શાંત હોય છે. તેમનામાં ક્રોધ તો હોતોજ નથી.

**મિલ્ટન:**-શાળાઓનું મહાનમાં મહાન શિક્ષણ પણ તેની-માતા તરફના શિક્ષણ આગળ તુચ્છ છે; અને મોટા વિદ્વાન શિક્ષક પણ તેના આગળ તો ચકલીના ચીં ચીં જેવા છે. સુયોગ્ય માતાની તુલનામાં તેની બુદ્ધિ અને માન, એ તો સાચા મોતી આગળ સાધારણ પથ્થર હોય તેવાં માલૂમ પડે છે. તેનું હૃદય પ્રેમ અને નીતિનું ઘર છે અને તેની દૃષ્ટિમાંથી એટલું અમીતેજ ઝરે છે, કે જેને જોઇને સ્વર્ગના દેવતાઓ પણ તેને વંદન કરે છે!

**કાર્લાઇલ:**-એવી કયી ઊંચાઇ છે કે જ્યાં સ્ત્રી ન ચઢી શકે? એવું કયું સ્થાન છે કે જ્યાં તે ન જઇ શકે? હજારો અપરાધને તે ક્ષમા આપી શકે છે. કોઇ પણ વાતમાં તે એક વાર નિશ્ચય કરી લે, એટલે પછી સંસારની કોઈ પણ શક્તિ તેને રોકી શકે તેમ નથી અને તેને કોઇની પરવા પણ હોતી નથી. ઓ દેવિ! તારા સિવાય સંસારના પુરુષોના શા હાલ થાત? પુરુષની નિરાશા, દિલગીરી, દુઃખ, દરિદ્રતા એ બધાં મળીને પણ તારા હૃદયમાંથી પ્રેમભાવને છીનવી લઇ શકતાં નથી.

**લૉર્ડ આસ્કર ચાર્લી:**-સ્ત્રીજાતિના પ્રતાપેજ આપણે ન્યાય અને ધર્મની મૂર્તિ બનીએ છીએ. તેની દિવ્ય જ્યોતિજ આપણા હૃદયના અવગુણોને દૂર નસાડી દે છે.

**આનાતોલ ફ્રાન્સ:**-સ્ત્રી કોઇ પણ પ્રકારનો વાયદો નથી કરતી; પરંતુ ઊલટી તે તો સમય આવતાં પતિને માટે પોતાનું સર્વસ્વ સમર્પણ કરે છે. બીજી બાજુ પર પુરુષ બહુ વાયદા કરે છે અને વળી વખત આવ્યે અવળા પણ થઇ બેસે છે.

**રવીન્દ્રનાથ:**-સુશીલ સ્ત્રી ઇશ્વરનો સૌથી ઉત્તમ પ્રકાશ છે અને તેના થકીજ તે સંસારની શોભા વધારી રહ્યો છે.

**દ્વિજેન્દ્રનાથ:**-કોઇ દુષ્ટ સ્ત્રી સાથે લગ્ન થવું, એ તો સંસારમાં **સૌથી મહાન દુ:ખ છે,** કે જે દુઃખદ્વારા ઇશ્વર પાપીઓને પણ ડરાવે છે.

**અજ્ઞાત:**–દેવીઓ ઇચ્છે તો સ્વર્ગને નરક અને નરકને સ્વર્ગ બનાવી શકે છે, ધનવાનને નિર્ધન અને નિર્ધનને ધનવાન બનાવી શકે છે.

એવું કયું કામ છે કે જે સ્ત્રીઓ ઇચ્છે ને ન કરી શકે? અને એવી કયી બાબત છે કે જે તેની શક્તિની બહાર હોય?

સ્ત્રીરૂપી પુષ્પની પ્રેમરૂપી સુગંધ સમસ્ત સંસારને સુગંધિત કરે છે અને પુરુષોને ગમે તેવી સ્થિતિમાંથી પણ શાંત–સુખી બનાવી દે છે.

( હિંદી માસિક "ગૃહલક્ષ્મી" ઉપરથી )

# ૮૪–પાણી સ્વચ્છ કરવાના કેટલાક ઉપાય

( લેખિકાઃ-કુમારી મુક્તાવલી )

વરસાદમાં ઘણીખરી જગાએ પાણી ગંદું થઇ જાય છે. ગલીકૂંચી, મોરી વગેરે અપવિત્ર સ્થળોનું પાણી નદી–તળાવોમાં જઈ મળે છે. કૂવાઓમાં પણ કોઇ ને કોઈ પ્રકારે આવું તેવું દૂષિત પાણી પહોંચી જાય છે. વર્ષાઋતુમાં ચોખ્ખું પાણી પીવાનું ન મળે તો ભાદરવા–આસોમાં તાવની દહેશત રહે છે. આપણી બહુ ઓછી બહેનો પાણી સાફ કરી જાણે છે, તેથી હું તેમના હિતને ખાતર અત્રે કેટલાક ઉપાયો લખું છું.

૧. સાધારણ રીતે પાણી ગંદું હોય અને તેમાં કોઇ પણ જાતના કીડા ( રોગોત્પાદક જંતુ ) હશે એમ લાગે, તો એવા પાણીને તાંબાના વાસણમાં ૧૦–૧૨ કલાક સુધી રાખી મૂકીને પછી ગાળીને પીવાથી રોગનો ઓછો સંભવ રહે છે. ગાંઠિયાની મરકીના સમયમાં તો તાંબાના વાસણનું પાણી અત્યંત નિર્ભય મનાયું છે; કેમકે પ્લેગના–ગાંઠિયા તાવની બિમારીનાં જંતુઓને મારવાની તાંબામાં કોઇ અપૂર્વ શક્તિ રહેલી છે. આપણાં પૂજા વગેરેનાં વાસણો ઘણે ભાગે તાંબાનાં રાખવામાં ઋષિમુનિઓનીજ બુદ્ધિ અને ડહાપણ રહેલાં છે. તેઓ કોઇ પણ બાબત સિદ્ધાંત સિવાય કરતા નહોતા.

૨. પાણી જો વધારે ગંદું અને રંગીન ( લાલ–પીળું ) થઇ ગયું

હોય તો એક ઘડા પાણીમાં એક અથવા અર્ધી નિર્મળી ( નિર્મળી એ એક જાતના ફળની બીજનું નામ છે અને તે સર્વ ઠેકાણે મળે છે. ) ઘસીને પાણીમાં સારી રીતે ભેળવ્યા પછી બેત્રણ કલાક સુધી તેમાંની એ ભેળવણી તેમજ જે કાંઈ મેલાં જંતુ વગેરે હોય તે નીચે ઠરી જવા દેવું અને પછી ઉપરનું સ્વચ્છ પાણી નિતારી તથા ગાળી લઇને પીવું. ગંદામાં ગંદું પાણી પણ આવી રીતે નિર્મળ-સ્વચ્છ કરી દેવાના ગુણને લીધેજ તેનું નામ "નિર્મળી" પડ્યું છે. કહે છે કે, બદામની બીજમાં પણ ઉપરોક્ત ગુણ છે; પરંતુ આ લખનારે તેની કદી અજમાયશ કરી નથી. આપ ઇચ્છો તો અનુભવ કરી શકો છો.

૩. આ ઉપાય બહુ સરળ છે. ગંદા પાણીના વાસણમાં થોડોક પારો નાખો એટલે પાણી સ્વચ્છ થઇ જશે; પણ આ પ્રયોગ બાળકવાળાં ઘર અથવા જ્યાં ઘણાં માણસો એકજ ઘરમાં રહેતાં હોય, ત્યાં સાવધાનીપૂર્વકજ કરવો જોઇએ, નહિ તો બાળક તેને કોઈ ખાવાની વસ્તુ સમજીને ચપાટી જાય અથવા તમારાથીજ ભૂલમાં કોઇને પાઈ દેવાવાનો સંભવ છે.

૪. જંતુઓને દૂર કરવા માટે પાણીને ઉકાળીને પછી ઠરવા દઇ પીવું જોઇએ. આ પ્રકારે સર્વ જાતનાં જંતુ દૂર થાય છે, એમાં શંકાજ નથી; પણ એની સાથે સાથે પાણી પણ સત્ત્વહીન થઇ જાય છેજ; કેમકે તેમાંની કુદરતી ઓજસ-શક્તિ ઉકાળવાથી નાબૂદ થઇ જાય છે, છતાં પણ જ્યાં રોગની દહેશત હોય ત્યાં તો ખરાબ પાણી પીવા કરતાં ઉકાળેલું પાણી પીવું એજ સારૂં છે.

૫. કૂવાને પણ સાફ રાખવાના ઉપાય બતાવીએ છીએ. કૂવામાં પરમેંગનેટ ઓફ પોટાસ નાખવાથી પાણી સાફ થાય છે. આ એક અંગ્રેજી દવા છે અને ભારતવર્ષમાં સર્વ સ્થળે તે મફત વહેંચવામાં આવે છે. તે નાખવાથી બાર કલાક સુધી પાણી પીવા યોગ્ય રહેતું નથી; કેમકે તે લાલ થઈ જાય છે. એ પાણી લાલ રંગનું મટી જઇ સફેદ રંગનું થઇ જાય, ત્યારેજ તેને પીવાલાયક થયેલું સમજવું જોઇએ.

( "ગૃહલક્ષ્મી" માસિકમાંથી )

# ૮૫—રામનવમી—રામજયંતિનો ઉત્સવ

(પ્રત્યેક રામનવમીએ નીચેના ઉતારાઓ જરૂર વાંચજો—સાંભળજો.)

"રાવણના સેતાની છત્રની છાયાતળે અસુરો ઉન્મત્ત બનેલા હતા; રાક્ષસી શૂર્પણખા આખા દેશને પોતાના ભીષણ અને કારમા નખોથી ભયંકર રીતે ઊઝરડી રહી હતી; રાવણના સૂબા—ખર અને દૂષણ—દેશભરમાં અનીતિનું સામ્રાજ્ય માંડી રહ્યા હતા. કુંભકર્ણ પ્રજાના મોટા ભાગને આખો ને આખોજ ગળતો હતો."

"ઇશ્વરપરાયણ સાત્વિક બુદ્ધિવાળા વિભીષણે રાવણી રાજ્યના અધર્મની સામે માથું ઉપાડ્યું; પરંતુ સામ્રાજ્યના મદથી ઉન્મત્ત થયેલા રાક્ષસોને વિભીષણના વેણ સામે કાન ધરવાની ફુરસદ નહોતી—પરવા નહોતી. રાવણ તો પોતાના મહારાજ્યનાં દશવિધ ખાતાંઓમાં એકમુખીજ કારભાર કરતો હતો, પ્રજામાં એક શબ્દ સુધ્ધાંયે બોલવાની સત્તા નહોતી—તાકાત નહોતી; ને પોતાના નાનકડા બેટમાં બેઠેલો રાવણ અનેક વેળાએ ગર્વથી છાતી ફુલાવતો."

"રાવણ માનતો હતો કે, 'હું જગતભરનું ભલું કરવાનેજ સરજાયેલો છું. મારી સત્તા સર્વોપરી છે, મારૂં બળ અતુલ છે, મારી સંસ્કૃતિ સર્વશ્રેષ્ઠ છે. પ્રજાને રંજાડીને—તેને નીચોવાનેય જગતનાં સુખોનો ઉપયોગ કરવાનું મારે કાજે સુલભ છે.' રાવણની આસપાસના કારભારીઓ રાવણના આ ગર્વને—તેના આ પાપને—પોષવામાંજ પોતાના જીવનની ઇતિકર્તવ્યતા સમજતા હતા."

"અને રાવણની લંકાનાં માણસોની મનોદશા પણ કેવી હતી? બિચારા લોકો માનતા હતા કે, ધર્મનું પાલન એ તો દુર્બળ લોકોનુંજ કાર્ય છે! ધર્મના બધા ઇજારા—ધર્મની બધી ભાવના—ધર્મનાં બધાં કાર્યો—રાજા અને રાજ્યમાંજ સમાયેલાં છે! સમ્રાટોની શક્તિઓ તો ધર્મથીયે શ્રેષ્ઠ છે. સમ્રાટ પોતાના હાથમાં વિજયપતાકા લઇને જ્યારે જ્યારે

ઘૂમી રહે છે, ત્યારે ત્યારે ભગવાન દિવસના ચંદ્રમાની પેઠે આકાશના કોઇ ખૂણામાંજ સંતાઇ રહે છે."

"બહુ થયું, રાવણના પાપનો ઘડો ભરાઇ ગયો. ધરતી માતા પરનો પાપનો ભાર અસહ્ય થયો. ધરતી સળવળીને સરજનહારને શરણે ગઇ. ધરતીમાતાએ વેણ કાઢ્યાં: 'કૃપાનાથ! આ પાપનો ભાર હવે નથી સહેવાતો, મારા ખોળા પરના માનવીઓની આસ્થા ભૂકો થઇ છે, તપસ્યા અને ધર્મપાલનનું આજની દુનિયામાં નામેય નથી. સુરાપાનની આજે છોળો ઊડી રહી છે. વાતાવરણના અણુએ અણુમાં અત્યાચાર વ્યાપી રહ્યો છે. લંકાની રાષ્ટ્રદેવી પહોરેપહોરે હજારો માણસોનો ભક્ષ માંડે છે. દેવો સંતાઈ ગયા છે. નાથ! સર્વનાશ આવ્યો છે. બચાવો!'"

"અને જગદીશ્વરે પૃથ્વીને આશ્વાસન આપ્યું: 'દેવિ! શ્રદ્ધા રાખ. મનુષ્યોમાં ઇશ્વિરી અંશ પ્રકટ થશે. વાનરોને હાથેજ રાવણ પરાભવ પામશે. વજ્રકાય, વજ્રકૌપીન બાળકો દેશમાં પ્રગટ થશે, ધર્મની જાગૃતિ થશે. આ બધાને કારણે પરમાત્મા પ્રકટ થશે!"

"પછી તો દશરથે તપસ્યા આદરી–ધર્મનો તેણે અગ્નિ ચેતાવ્યો. યજ્ઞપુરુષે પાયસરૂપી ચૈતન્ય આપ્યું. થોડાક ચમત્કારો થયા, કોઇ આગાહીઓ ઊડી ને આવતા અવતારને ચરણે માથું નમાવવાને જનતા અધીરી બની."

"પાપનો ક્ષય થયો, ધર્મનો ઉદય થયો, અવતારની ઘડી આવી લાગી ને ભગવાન રામનો જન્મ થયો. તે દિવસે પ્રજાનો કેવો આનંદ!"

"રાવણ અને તેના રાક્ષસી કારભારીઓના અત્યાચારો તો જેવા ને તેવાજ ચાલતા હતા. કાંચનમૃગ મારીચની રાક્ષસી માયાનો સત્યાનાશ હજી નહોતો મંડાયો; પણ રામનો જન્મ થયો હતો ને! પ્રજાએ ઉત્સવ માંડ્યા."

"પરધુરામાં પીડાતી પ્રજાને રામજન્મનો આનંદ અનેરો હતો–અપૂર્વ હતો. રામ એટલે સત્ય, રામ એટલે ક્ષમા, રામ એટલે દયા ને રામ એટલે ધર્મ અને અસ્તેય!"

"રામે પોતાનું અવતારકાર્ય શરૂ કર્યું. પિતાના એક બોલને ખાતર રામે રાજ્ય છોડ્યું, ધોબીને સંતોષવાને રામે સીતાને તજ્યાં; અન્યાય,

અધર્મ અને અત્યાચાર સામે રામે દુશ્મનાવટ માંડી. જનતાએ રામજન્મમાં પોતાની મુક્તિ દીઠી, સ્વાતંત્ર્ય જોયું, ધર્મરાજ્ય દેખ્યું."

"ત્યારથી તે આજ સુધી જનતા રામજન્મનો ઉત્સવ માંડે છે; તે અમસ્તો નથી." (તા. ૨૨-૪-૨૬ના "કર્મભૂમિ"માંથી)

# ૮૬–ભારતીય સેવકો અને આગેવાનો !

## તમને કેમ આવી રાષ્ટ્રસંતતિની સુંદર સેવા નથી સૂઝતી ?

અનાથ બાળકોને, તેમજ જેમના પાલનપોષણનું માતા પાસે પૂરતું સાધન નથી હોતું તેવાં બાળકોને, ફ્રાન્સમાં "રાષ્ટ્રસંતાન" કહે છે. ફ્રાન્સમાં રાજ્ય તરફથી એવા કેટલાએ આશ્રમો ચાલે છે, કે જ્યાં ગરીબ માતાઓ અને બીજાઓ બાળકોને મૂકી જાય છે.

આ બાબતમાં ફ્રાન્સ પાસેથી બીજાં રાષ્ટ્રોને ઘણું શીખવાનું છે. ફ્રાન્સના લોકો સ્વીકારે છે કે, એવી ઘણી પરિસ્થિતિઓ છે કે, જેમાં સ્ત્રીને પોતાનાં બાળકોનો ત્યાગ કરવો અનિવાર્ય થઇ પડે છે. આથી ત્યાં રાજ્ય તરફથી એક એવો વિભાગ ખોલવામાં આવ્યો છે, કે જેથી બાળહત્યા કરવા કરતાં સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને રાષ્ટ્રને હવાલે કરી દે; પણ પ્રથમ તો સ્ત્રીઓ પોતેજ પોતાનાં સંતાનનું પાલનપોષણ કરે, એવો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. આવા આશ્રમોમાં એક દરવાજો એવો હોય છે કે, જે સ્ત્રીના આવવા સાથે ઉઘડે છે અને તે અંદર પહોંચે છે એટલે તરતજ બંધ થઇ જાય છે. આ રીતે સ્ત્રી એક એકાંત ઓરડામાં પહોંચી જઇને ત્યાં તે કેટલીક વાર સુધી એકલીજ રહે છે અને દીવાલો ઉપર ટાંગેલી હકીકતો વાંચે છે. એ હકીકતો વાંચતાં વાંચતાં તેને સમજાય છે કે, બાળક રાષ્ટ્રને આપી દીધા પછી તેને તે ફરીથી પાછું લઇ જઇ શકશે નહિ. વળી રાષ્ટ્ર તેને કેવી રીતે પાળશે–પોષશે તે વાત પણ તેને સમજાય છે. એ પછી થોડી વારે તેને બીજા ઓરડામાં આશ્રમ-

ના મંત્રી–સેક્રેટરી પાસે બોલાવે છે. સેક્રેટરી પ્રથમ તો તેને બાળકનુ પાલન–પોષણ જાતેજ કરવા સમજાવે છે તથા તેને રોજગાર વગેરે શોધવાની યુક્તિઓ બતાવે છે; અને સ્ત્રીને તે વાત પસંદ નજ પડે, તો પછી તે એક કાગળ લખીને તૈયાર કરે છે અને તેના ઉપર સ્ત્રી પોતાની સહી કરે છે અને બાળકને તેમને હવાલે સોંપે છે. એ પછી અમુક વખત સુધીમાં તે પોતાનો વિચાર ફેરવતી નથી, તો તે બાળકના ગળામાં એક સફેદ મણકાની માળા પહેરાવવામાં આવે છે અને તે ઉપરથી તે રાષ્ટ્રની મિલકત ગણાય છે.

(હિંદી માસિક "ગૃહલક્ષ્મી" ઉપરથી)

# ૮૭–શિવાજી કી પ્રતિજ્ઞા

જનની સમાન, જન્મભૂમિ કષ્ટ પા રહી,
જકડી પડી અનાથ અશ્રુ હૈ બહા રહી;
કોઈ નહીં સહાય, હાય હાય કર રહી,
તન છીન, મન મલીન દીન આહ ભર રહી;
સબ પાશ કાટકર ઇસે સ્વતંત્ર બનાઉં,
તબ મૈં યથાર્થ હી શિવાજી વીર કહાઉં. ૧
આયે ન આર્યવર્ત મેં યે શત્રુ–ભૂપ હૈં,
ઉતરે મનુષ્યવેષ મેં નિશિચર સ્વરૂપ હૈં;
મંદિર બિગાડ, ઘર ઉજાડ, કર સતા રહે,
હિંદૂ સ્ત્રિયેાં ને ક્યા ન અત્યાચાર હૈં સહે;
ઇનકે સિરેાં કી ભેટ ભવાની કેા ચઢાઉં,
તબ મૈં યથાર્થ હી શિવાજી વીર કહાઉં. ૨

કીતને કુલેા કી માન, મર્યાદા વિનષ્ટ કી,
સીમા નહીં હૈં ગાય બેચારી કે કષ્ટ કી;
મેરી પવિત્ર માતૃભૂમિ દલિત હેા રહી,
માલિક બને હૈં આજ ઉસકે કેાઇ ઔર હી;
ઇનકા મિટાઉં નામ, હિંદૂ નામ બચાઉં,
તબ મૈં યથાર્થ હી શિવાજી વીર કહાઉં. ૩
કિતને સિરેાં સે ચેાટિયેાં જબરન ઉતાર લીં,
બદલે મેં ચેાટિયેાં કે યા ગરદન ઉતાર લીં;
ક્યા ક્યા કહું હા! સેાચતે હી દિલ દહલ જાતા,
બાહેં ફડકતી ખૂન આંખેાં ઉતર આતા;
ઇનકેા પરાસ્ત કર, વિજય કે કેતુ ફહરાઉં,
તબ મૈં યથાર્થ હી શિવાજી વીર કહાઉં. ૪
ઐસી લગાઉં આગ, યવનવન વિનાશ હેા,
ઇસ અંધકારમેં પુનઃ સુંદર પ્રકાશ હેા;
ઉલટી બહાઉં ધાર ગંગા કી પહાડ કેા,
મૈં એક દાને સે દીખા દૂં ફેાડ ભાડ કેા;
કેાઇ બચે ન શત્રુ ઐસી ખડ્ગ ચલાઉં,
તબ મૈં યથાર્થ હી શિવાજી વીર કહાઉં. ૫

# ૮૮—સૌ છે એનું એ

( લેખકઃ—શ્રી.કલ્યાણજી વિઠ્ઠલભાઇ મહેતા )

## અંજની ગીત

દેશતણા દીવા પ્રગટાવ્યા, દેશમહીં હીરા નીપજાવ્યા;
અણમૂલાં રત્નો કંઇ દીધાં, માતા એની એ.
રામ અને દેવાંશી કૃષ્ણ, સતવ્રતધારી હરિશ્ચંદ્ર;
સતી સીતાને દમયંતીની, જનની એની એ.
શંકર ગૌતમ ને ગૌરાંગ, નાનક વીર વિવેકાનંદ;
ધરમપ્રચારક ભક્તવરોની, ભૂમિ એની એ.
વીર પ્રતાપ, પૃથુ, શિવાજી, ચાંદબીબી ને લક્ષ્મી જેવી;
યુદ્ધવિશારદ વીર દેવીની, જન્મભૂમિ તે એ.
શિયળનો શણગાર સજીને, જૌહરવ્રતમાં પ્રેમ ધરીને;
બળતી બાળા ભડભડ ચેતે, જન્મભૂમિ તે એ.
કરે ન પાછી પાની સ્વામી, સુંદરીના સૌંદર્યે મોહી;
ક્ષત્રાણીઓ ભેટ ધરંતી, નિજ શિરની તે એ.
દાદા ને સુરેંદ્ર સરીખા, ગાંધી ને ગોપાળ સમાણા;
દેશભક્તનાં કીધાં લ્હાણાં, દાતા એની એ
રે ! ગૌરવ સૌ નષ્ટ થશે શું ? સુર ઇતિહાસો લુપ્ત થશે શું ?
ઊઠો, જાગો, પ્રાપ્ત કરોને સૌ છે એનું એ.

# ‘कोई एक जणे जगमां जन्मी’

કોઈ એક જણે જગમાં જન્મી, કોઈ કાંઇ સુંદર સુકૃત્ય કીધાં;
કોઈ એક જણે નિજ માનવબંધુને, સહાય કરી આશીષ લીધાં.
કોઈ એક જણે ગાઈ ગીત મધુર, કંઇકના હૃદયને શાંત કર્યું;
કોઈ એક જણે પ્રકટાવી પ્રસન્નતા, અન્યના હૃદયનું દુઃખ હર્યું.
કોઈ એક જણે મહાવિપદવિષે, કરી સહાય સાર્થક મિત્રધર્મ કર્યો;
કોઈ એક જણે શબ્દ શ્રવણ કર્યો, નિજ આશ્રિતનો ઉપકાર ભર્યો.
કોઈ એક જણે જઇ એકાંતમાં, નિજ સ્વરૂપતણું રૂડું ધ્યાન ધર્યું;
કોઈ એક જણે ‘દેશસેવા’ કરૂં, એવું સાચા હૃદયનું વચન ઉચ્ચર્યું.
કોઈ એક જણે નિજ ધર્મને કાજ, અધર્મી પ્રતિ યુદ્ધને આદર્યું;
કોઈ એક જણે નિજ જીવન ગાળ્યું, તપાદિમાં એકાંતે શાંતિભર્યું.
કોઈ એક જણે વ્યવહારે રહી, સાચા સાધનથી સાધી ઉત્તમતા;
કહો બંધુ! વિચારી મને તો જરા, એવા ‘કોઇ એક જણ’ તે તમે શું હતા?

—શ્રીઉપેન્દ્ર

---

# सुणो, जागो, ओ बंधु! ए मार्ग सजो

બંધુ જુઓ જરી ઉક્ત વાણી તમે, કાંઇ ધારો—હૃદયમાં પ્રેમ કરી;
બંધુ ‘એમાંના એકાદ’ બનવા ચહો, તો શું શક્ય નથી? એ વિચારો જરી.
બંધુ સત્ય આ વાત—હૃદયમાં ધરો, નકી થઇ શકશો ‘એવા એક’ નકી;
બંધુ એકજ વાતનું કામ એમાં, તેહ આતુરતા તમ—હૃદય તણી.
બંધુ આડ ભાસે ભલે લક્ષ કદી, તોય તેથી ન હારવું હૃદયે ડરી;
બંધુ પક્ષ તમારો છે સબળ બહુ. ખુદ સત્યનો સહાયક આપે હરિ.
બંધુ સદ્‌ગુણ સંપત્તિ સાથે હશે, હરિ તેહથી દૂર ન વાત ખરી.
બંધુ સ્વાર્થ સાધો પ્રભુપ્રાપ્તિતણો, કાં તો દિન દુઃખીતણી સેવ કરો;
બંધુ ઉભયતણું ફળ આખર એક, તે મહાપદ લહી થઇ મુક્ત ફરો.
બંધુ તન ધન આદિ છે ક્ષણિક બધાં, ઉપયોગ કરી લ્યોને તેહ તણો;
બંધુ વ ન ઝબક પરોવી લ્યો મોતીને, સત્ય જીવનધન પ્રાપ્ત કરો.
ખરી બુદ્ધિ એમાં, ખરો સ્વાર્થ એમા, અન્ય બુદ્ધિ કબુદ્ધિ લહીને તજો;
એમ સંત કહે જગ સર્વ તણા, સુણો, જાગો, ઓ બંધુ! એ માર્ગ સજો.